


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఆరోగ్య తత్వము



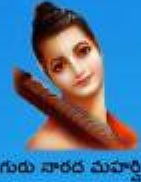


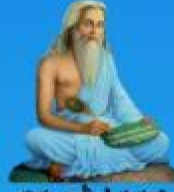
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

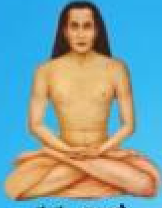

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

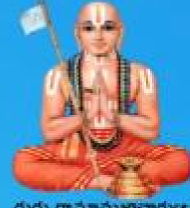
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

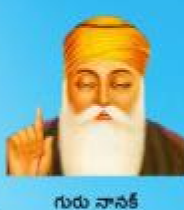

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

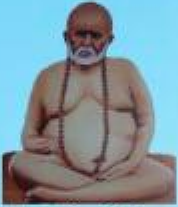

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

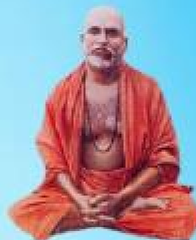

గురు సాయి బాబా


గురు అరవిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలుపైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలుపైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020010004167

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: In

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre

Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!



మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆరోగ్యతత్త్వము

పువ్వాడ పేర్రాజు

పీ ఠి క

నేను గ్రంథానికి పీఠికవ్రాయటం తినబోయే కూరరుచి చెప్పినట్లుగా ఉంటుంది. డాక్టరు పువ్వాద పేరాశ్రిజుగారు చిరకాలముగా ప్రకృతి వైద్యము చేస్తూఉన్నవారిలో ఒక్కరు. వారికి మాకు స్నానగాలప మొదలైన స్వల్పవిషయాలలో భేదాలున్నా మొత్తముమీద ఒకే అభిప్రాయము గలవారము. అందువలన వారిని స్తుతించుట స్వీయస్తుతిగానే అవుతుంది.

మందు వైద్యము— అందునూ 'అలోపతీ' వ్యాప్తిలోకి వచ్చినతర్వాత తలా తోకా లేని సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతము బాగా వ్యాప్తిపొందింది. దానితో ఏరోగ మన్నాసరే—దాదాపుగా దానిపేరుతో ఒక సూక్ష్మజీవి వేరస్థురాలుగా పేర్కొనబడుతోంది. దానిని చంపటానికి విషాలు పెట్టబడుతున్నై.

అవిషముతో సూక్ష్మజీవిని చంపాలె నని చేసే ప్ర... నందలి సూక్ష్మధాతువులు ఏమైపోతాయో. ...వానికే అదీగాక ప్రతిరోగాన్ని వ్యాప్తిచేయుటకు దోమ... కారణముగా చెప్పబడుతున్నవి. వాటిని చంపటా... ఆరోగ్యశాఖవారు తీసుకొనే శ్రద్ధ యింతా అంతా గాద... వీనికితోడు ప్రభుత్వమువారు మసూచికాదులు రాకుం... ఉద్దేశముతో వేసే టీకాలు దేశారిష్టదాయకంగా ఉన్నై. ఆరోగ్యశాస్త్ర గ్రంథాలుగూడా పై శాస్త్ర విరుద్ధమైన అశాంలతో ఉన్నై. వాని నన్నిటిని నిరాకరించి వ్రాసిన ఈ శాస్త్రీయ... శాస్త్రగ్రంథము ప్రజలకు మేలుచేసి తీరుతుంది.

పు చా

ఉపోద్ఘాతము

ఆరోగ్యమును గూర్చిన గ్రంథము లనేకములున్నను ప్రకృతిధర్మము ననుసరించి వ్రాయబడినవేమియు లేకపోవుటయేగాక ప్రతిగ్రంథమును వైద్యునియొద్దకు పోయి ఆరోగ్యమును బాగుచేసికొమ్మని ప్రజలను వైద్యునివంక కాకర్షించుట కేర్పడినదిగనే కనిపించుచున్నది. వైద్యుని వారినుండి ప్రజలను తప్పించి మందుల అవసరములేకుండ సుఖజీవనము చేయు సాధనమును బోధించు గ్రంథమొకటి వ్రాయవలె నను కోరిక చిరకాలమునుండి యుండెను. ఆ కోరిక నేటికి ఈ ఆరోగ్యతత్వము రూపమున ఫలింపచేసికొంటిని. ప్రకృతి ననుసరించి సంచరించుచుండెడిపశుపక్ష్యాది జీవరాసులతోబాటు మనుజుడుకూడసహజాహారవిహారములు సలుపుచు ఇంద్రియలోలుడు గాకుండినయెడల ఆరోగ్యము చెడదనియు, బుద్ధిపొరబాటుచే ఆరోగ్యము చెడి, తప్పుసంభవించినపుడు తెలుసుకొని వెంటనే సవరణచేసికొన్న యెడల మరల ఆరోగ్యవంతు డగుననియు, కోతి, అడవి మృగములు, పక్షులు మొదలగు ప్రాణులే యితరుల సాహాయ్యమక్కరలేకుండ జీవించుచుండ మనుజుడొకడు మాత్రము వైద్యసాహాయ్యమేల గావలెనని యూహించుటకు తగు బోధ యీ గ్రం .మున చేయబడినది. ఆరోగ్యము యొక్క తత్వమును ... సత్యమును బోధించునదిగాన దీని కారోగ్యతత్వ మని నామమివ్వబడినది. చాలకాలమునుండి కూనీమహర్షిచే బోధింపబడిన విధమున నడచుకొనుటవలన గలిగిన జ్ఞానముచే నీగ్రంథము వ్రాయబడినదిగాన ఇందలి సత్యాసత్యములు అనుభవముచేతగాని బోధపడవు. మహాపండితులనేకులు చెప్పు మాటలకు వ్యతిరేకముగ గన్పించుచున్నను ఇందలి సత్యము అనుభవజ్ఞానము గలవారికెల్లను విదితమగునని చెప్పగలను. నా స్నేహితులనేకులును నా సలహాతో ప్రకృతి చికిత్సనొంది ఆరోగ్యవంతులైన వారును నాయనుభవముల నొకచో జేర్చి వ్రాయవలయునని

ప్రోత్సహించుచు వచ్చినందున లోకసామాన్యమున కుపయోగించున
దీనిని వ్రాసితిని. మానవసేవ చేయవలెనను కుతూహలమే యీ పుస్త
మును వ్రాయుటకు కారణము. వ్రాతప్రతిని తప్పులు లేకుండ స
రించిన నా సహాయోపాధ్యాయుడు పప్పు సత్యనారాయణగారికిని
గ్రంథమును అచ్చొత్తించి ప్రచురించుటకు అనుమతించిన ప్రకృ
పత్రికాధిపతులు శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య, అయ్యంకి వేంక
రమణయ్యగార్లకును నా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

"ఉచితకాలమున ఒక కుట్టుతో బాగుపడు చిరుగు ఉపేక్షచే నేడుకుట్ల
కుట్టినను బాగుపడ" దను ధర్మము ననుసరించి ఆరోగ్యము చెడకుం
ప్రజలెల్లరు కాపాడుకొనవలెననియు, ప్రకృతి ధర్మము అనుల్లంఘ
నీయములనియు, వాని నతిక్రమించుట వలన రోగము తప్పదని
మనవిచేయుచున్నాను. ప్రకృతిమాత దయామయియయ్యును, "ప్రేమ,
తల్లి పుత్త్రుని తప్పుచేసినపుడెట్లు శిక్షించునో" అట్లే అస్వాభావిజీవియగ
మనుజుని నిర్దాక్షిణ్యముతో శిక్షించకమానదు గాన స్వాభావిక జీవనమ
నకు మరలి, నవనాగరికతను వదలి, సుఖజీవులగునట్లు మనుజుల సః
గ్రహించుగాక యని పరాత్పరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు బుధజనవిధేయుడు,

పువ్వాడ పేరరాజు

గ్రంథకర్త

విషయసూచిక

మొదటిభాగము

విషయము	పేజీలు
౧ ఆరోగ్య మేల కోరదగినది.	9
౨ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములు	13
౧ భోజనము.	
౨ మూత్రము.	
3 మలము.	
౪ చర్మము.	
౫ శ్వాసకోశములు.	
౬ పని.	
౭ నిద్ర.	
3 ఆరోగ్యమెట్లు చెడుచున్నది?	18
౪ అసహజ జీవనము.	21
౫ రోగమెట్లు సంక్రమించును?	27
౬ [illegible]్యపదార్థము	30
౭ ఆహారము.	36
౮ స్వాభావికాహారము.	39
౯ వండిన పదార్థములు.	47
౧౦ స్వాభావికాహారము, వండి తినుట.	59
పచ్చడులు.	
కలగలుపు కూరలు.	
కలగాయపులుసు.	
పిండివంటలు.	
ఎంత తినవలెను?	
ఎన్నిసార్లు భుజింపవలెను?	
ఎప్పుడు తినవలెను?	
ఎక్కడ తినవలెను?	
౧౧ భోజనవిషయమున గమనించవలసిన విధులు.	76
౧౨ పానీయములు.	79
౧3 ఉపవాసము	82
౧ మంచినీరు.	
౨ పాలు.	
3 పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి.	
౪ చెడ్డపానీయములు.	
౧౪ మత్తుద్రవ్యములు.	89
పొగాకు.	
తమలపాకులు.	
నల్లమందు.	
గంజాయి.	
సారా.	
తాంబూలము.	

విషయము	పేజీలు
౧౫ గాలి.	109
౧౬ సూర్యరశ్మి.	120
౧౭ నిద్ర.	125
1 ఎట్టి స్థలములందు నిద్రించవలెను?	
2 ఎంత కాలము నిద్రించవలెను?	
౧౮ సంభోగము-బ్రహ్మచర్యము.	130
౧౯ దేహపరిశ్రమము.	139
౨౦ స్నానము.	147
౧ స్నానము చేయునప్పుడు గమనించవలసిన విధులు.	
చన్నీటిస్నానము -	
వేడినీటి స్నానము.	

విషయము	పేజీ
౨ అభ్యంగనము.	1
3 వాననీటిస్నానము.	
౨౧ సబ్బులు-వాసనద్రవ్యములు సువాసన నూనెలు.	1
౨౨ బలవర్ధకపు ఔషధములు, రసాయనములు, లేహ్యములు.	1
౨౩ టీ కాఫీలవలన గలుగు లాభనష్టములు.	1
౨౪ దుస్తులు.	17
౨౫ తృప్తి.	17
౨౬ ఇంద్రియముల విషయమున జాగ్రత.	17
౨౭ ఆభరణములు.	1

రెండవ భాగము

విషయము	పేజీలు
ఉపోద్ఘాతము	186
౧ రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత విధానము.	206
౨ చికిత్సాసాధనములు	213
3 శీతలోదకతొట్టిస్నానములు.	213
౪ కటిస్నానము.	214
౫ లింగస్నానము.	216
౬ ఏ స్నానము ఎంతెంత పరిమితితో చేయవలెను?	220
౭ బాష్పస్నానము.	223
౮ ఆతపస్నానము, విధానము	226
౯ మట్టికట్లు.	229

విషయము	పేజీలు
౧౦ తడిగుడ్డకట్లు.	2
౧౧ సముద్రపు ఇసుకను వాడు పద్ధతి. ఉపయోగించు విధము	23
౧౨ ఎనీమా.	
చికిత్సాసాధనములనుపయోగించు విధానము.	
౧౩ కలరా చికిత్స.	
౧౪ జిగట విరేచనములు - రక్తవిరేచనములు	24
౧౫ అజీర్తివలన కలుగు వాంతులు, కడుపులో పోట్లు, శూల, మొదలగువానికి.	24

విషయము	పేజీలు
. చంటిపిల్లల కడుపుబ్బు, కుదురు లేకుండుట, పాలు తాగక యుండుట మొదలగు రోగములకు చికిత్స.	244
౧ పిల్లలకు పచ్చు జల్లలు మొదలగు వానికి	244
౮ పిల్లలకు గలుగు విరోచన బద్ధకమునకును, అన్నిరకముల విరోచనములకును.	245
౯ కళ్ళకలక, పోటు, ఎఱ్ఱలు, నీరు గారుట, కళ్ళలోని పువ్వులు, పొరలు, పుసికట్టుట మొదలగు కళ్ళరోగములకు	246
౦ రొంప, దగ్గు, రొమ్ము పడిసెము, గొంతుక బొంగురు పోవుట, రొంప సంబంధమైన దగ్గులు.	247
౧ కీళ్ళనొప్పులు, అరకాళ్ళ మంటలు, వాతనొప్పులు, కల్లపులు, మొదలగు రోగములు.	248
౨ చర్మవ్యాధులు, చిడుము, గజ్జి తామర, మంత్రములు, మాదలు, పుళ్లు, రసికారుడు పొక్కులు మొదలగునవి.	249
౨౩ రాచపుండ్లు, గడ్డలు, స్త్రీల చనుకురుపులు, గండమాలలు, అసనగండ మాల మొదలగు రోగములు.	250
౨౪ ఎముకక్షయ, ఎముకలయందలి కురుపులు, వాపులు, పుచ్చు	252
౨౫ దంతరోగములు, పుప్పిపళ్లు, దంతకుళి, చిగుళ్ళ వాపు, మొదలగునవి.	253
౨౬ చెవులోపోటు, మాదలు, చీముగారుట, చెముడు మొ॥	255
౨౭ పిల్లలకు గలుగు కోరింత దగ్గు, చికిత్స-	256
పిల్లలకు లింగస్నానము, ఇతర వ్యాధులలో అవసరము లేకున్నను ఈ రోగమునకు కావలెను.	
౨౮ కామిలారోగ చికిత్స.	258
౨౯ విరోచన బద్ధకము చికిత్స.	259
3౦ ఇంద్రియ నష్టమునకు చికిత్స.	261
3౧ సుఖరోగములకు చికిత్స	264
3౨ తలనొప్పి, పార్శ్వపు తలనొప్పి, తలపోటు మొదలగు శిరోరోగములు చికిత్స.	266
33 క్షయరోగ చికిత్స.	267
3౪ బొబ్బ తెగులు.	270
3౫ కుష్ఠురోగమునకు చికిత్స.	272
3౬ బోదకాళ్లు, బుడ్డలు.	274

విషయము	పేజీలు	విషయము	పేజీ
౩౭ దగ్గు, ఉబ్బసము, మేహరంజి, క్షయ మొదలగు శ్వాసాశయ వ్యాధులు.	279	౪౫ గానుగలలోఁబడి నలుగుట, మరలలోఁబడి నలుగుట.	30
౩౮ నేత్రవ్యాధులు.	281	౪౬ గాయములకు చికిత్స.	30
౩౯ బాలింతరోగములు.	282	౪౭ నోటిపూత, నాలుకమీదను, పెదవులయందును పుండు.	30
౪౦ గర్భిణికి గలుగు రోగములకు కారణములును, చికిత్సయును, సుఖప్రసవసాధనము.	283	౪౮ కంఠనాళములోను, ప్రేగుల లోను కలుగు పుండ్లును	30
౪౧ శిశువులకు గలుగురోగములు	292	౪౯ కొంకిపురుగు వ్యాధి, క్రిమి పాతము మొదలగు తెలియని వ్యాధులకు.	30
౪౨ స్త్రీరోగములకు చికిత్స.	295	౫౦ విషజ్వరము	30
౪౩ పిచ్చిరోగము.	297	౫౧ నాడీవ్యాధులు.	31
౪౪ ఎత్తునుండి పడుటచే ఒళ్ళంతయు నలుగుట.	299		



ఆరోగ్యతత్త్వము

మొదటిభాగము



౧ ఆరోగ్య మేలకోరదగినది?

సృష్టియందలి జీవకోట్లలో నెల్ల నరజన్మము ఉత్తమ-
మైనది. ఏలనన మనుష్యునకు గాక మరి యేయితర జంతువు-
నకును మంచిచెడ్డలు తెలిసికొను జ్ఞానము లేదు. ఆహారనిద్రా
మైథునములు జీవకోటి కెల్లను సామాన్యధర్మములే. మను-
ష్యుఁడు తనకుగల జ్ఞానమును ఉత్తమమార్గమున నుపయో-
గించుకొని ఆత్మానాత్మభేదముఁ దెలిసికొని తుచ్ఛములును,
అశాశ్వతములు నగు ఐహికసుఖములఁ గోరక, సత్యమును,
శాశ్వతమును, ఆనందమయమును నగు పరమాత్మవస్తువును
దెలిసికొనుట కుపయోగించుకొని, ఈ ప్రపంచమునందలి
దృశ్యమెల్ల నశించునది గావున కోరదగినదిగాదని తెలిసి,
కాంతా కనకములయందు వాంఛవదలి, కుటుంబపోషణకు
వలయు ద్రవ్యము మాత్రమే న్యాయమార్గమున నార్జించి
సాధ్యమైనంతవఱకు తనను కృంగజేయు అవసరములను తగ్గిం-
చుచు తన గమ్యస్థానమైన పరమాత్మను పొందువఱకు తీర్థ
యాత్రాపరునివలె నీలోకయాత్ర గడపుచు సంతత శ్రీమన్నా-
రాయణ పాదపద్మ ధ్యానపరుండై యుండవలెను. ఇట్లుండు-
టకు నిర్వికారమైన మనస్సు కావలెను. దానికి సదా ఆరో-
గ్యముగలిగి, దార్ఢ్యమై యుండెడు శరీరముండవలెను. గాన

మనకు సర్వవిధముల నైహిక, ఆముష్మిక సుఖములు పొం
దుట కుపకరించునది శరీరారోగ్యమే. ఆరోగ్యము గలవాడు
ఐహిక, ఆముష్మిక సుఖసంపాదనకు వలయు శరీరమనో
దార్ఢ్యములు గలిగియుండును. ఏపనినిగాని అత్యుత్సాహ
ముతో నెరవేర్చును. నిత్యసంతోషియై యుండును. కామ
క్రోధాదులకుఁ జిక్కఁడు. భార్యాపుత్రాదులను సర్వవిధముల
సంతోషపెట్టును. తానారోగ్యవంతుడైన తన సంతానమును
ఆరోగ్యవంతమైనదే యగును. గాన అతనికెక్కడ జూచినను
ఆనందమే! నిత్యతృప్తుడగుటచే దాను సంపాదించునది యల్ప
మైనను ఆయల్పసంపాదనయే బహుఁకొద్దివగు తనయవసరముల
దీర్చును. ప్రతిమనుజుడును గోరదగిన "అనాయాసేనమరణం,
వినాదైన్యేన జీవనం" అను నార్యోక్తిప్రకారము రెండు
సద్వాంఛలును వానిసొమ్మై యుండును. గాన ఆరోగ్యమే
మహాభాగ్యము. ఆరోగ్యవంతుఁడు గానివాఁడు తనజీవనమునకే
యితరులపై యాధారపడి యుండవలెను. అట్టిస్థితిలో తన్నా
శ్రయించుకొన్న భార్యాపుత్రాదులసంగతి చెప్పనక్కఱలేదు.
అనారోగ్యవంతుని సంతానమును అనారోగ్యముగానే యుం
డునుగదా! భుక్తిజరుగుటే దుర్లభమైయుండ నిత్యము వీరిసేవ
కొఱకు, పరిచారకులును, వ్యాధులఁ గుదుర్చుటకు వైద్యు
లును వీనిచేఁబోషింపబడవలెను. ఎంత స్థితిమంతుడైన నారో
గ్యవంతుఁడుగానివాఁడు భార్యాపుత్రాదులచే నసహ్యించుకొన
బడును. సంపాదించునపుడు సంతోషముతోఁ దినుట కనేకులు
చేరుదురుగాని సేవజేయుటకు సంతోషమెవ్వరికి నుండదు.
"నవ్వువానితో నవ్వుదురు గాని ఏడ్చువానితో నెవ్వరును నేడ్వ

నొల్లరు." పేదవానిస్థితి మిక్కిలి దుఃఖభాజనము. సంపాదించు నపుడే భార్యాపుత్రులఅవసరము లన్నియు గడపజాలక బాధ పడువాడు అనారోగ్యవంతుడైన తనతిండికిని వైద్యకట్నమున కును డబ్బులేక బాధపడుచుండగా భార్యాపుత్రులగతియేమి? ఒకరిని జూచి యొకరు విచారించుటదప్ప వేరుగతిలేదు. అనా రోగ్యవంతునిజూచి యింట బ్రతివారును విసుగుకొందురు. వారు విసుగుకొనిన కొలది వీనికి కోపమధికమగును. ఈకోప మునకు లక్ష్యపెట్టువారుండనందున "పేదవానికోపము పెదవి విరుపుతో సరి" యన్నట్లు తనకోపమును తానే యణచుకొన వలసివచ్చును. క్రమముగా జీవితమందు విసువు జనించును. ఇహాలోకనరక మనుభవించుచుండును. "తిష్ఠకుదిరినగాని నిష్ఠ కుదుర"దన్నట్లు అనారోగ్యవంతునకు భగవంతునిమీది ధ్యాన మెట్లు కుదురును? జపమునకు గూర్చుండినపుడెల్ల దృష్టి తన శరీరబాధలమీదికే పోవును ఎల్లప్పుడును శరీరము గోకి కొనుటయందో, మందులమీదనో, పట్లు, కట్లు మొదలగు వానియందో వాని కాలమెల్ల గడచుచుండును. గాన ననా రోగ్యవంతు డిహాపరములకుఁ జెడినవాడగును. అందువలన ప్రతిపురుషుఁడును, ప్రతిస్త్రీయు నారోగ్యముగా నుండుటకుఁ బ్రియత్నించవలెను నరజన్మ మెత్తినందుకు జతుర్విధ పురు షార్థముల సంపాదించుటయే సార్థకముగదా! అట్టివానికొఱకు నారోగ్య మవసరము.

విద్యాసంపాదనకును, ధనార్జనకును, జ్ఞానసిద్ధికిని మోక్షసాధనకును, పరోపకారమునకును, స్వకుటుంబ పోష ణకును, సంసారసాగరము నీదుటకును, తన సుఖమునకును,

లోకములోఁ బేరుప్రతిష్ఠల దెచ్చుకొనుటకును, నివి యని యననేల? సర్వమునకును నారోగ్యమవసరము. మహారాజు మొదలు కూలివానివఱకును, మహాయోగి మొదలు బిచ్చ గానివఱకును గల మనుజకోటి కందఱకును నారోగ్య మవ సరమే. ఆరోగ్యమున కిట్టి మహిమ లుండుటవల్లనే జన సమూహమంతయు నారోగ్యముకొఱకే ప్రయత్నించుచున్నది. వారి కోరికను మన్నించి ప్రభుత్వమువా రారోగ్యశాఖను నిర్మించి విశేషమైన ధనవ్యయముతో నారోగ్యమును గాపాడఁ జూచుచున్నారు. అట్లు చెప్పుటచే జనసమూహమునందయు నారోగ్యము చెడియున్నదని బోధపడుచున్నది. మనుష్యునకు నారోగ్యము స్వాభావికమా? ఆగంతుకమా? యనిన, స్వాభా వికమనియే చెప్పవలెను. కానియెడల నారోగ్యముకొఱ కెవ్వ రును ప్రయత్నించరు. మనుష్యకోటిలో నీకాలమం దనా రోగ్యము ప్రబలియుండుటచేతనే యిద్దరు మనుష్యు లెక్కడ చేరినను తమయొక్కగాని తమ సంబంధీకులయొక్కగాని రోగ విషయముల గూర్చియే ముచ్చటించుకొనుటను మనము చూచుచున్నాము. ఇట్లు తపించు రోగగ్రస్తులకుఁ గారణములఁ దెలిసికొనినగాని యారోగ్యమును తిరిగి పొందలేరు. అట్టి కారణము లుండునని తెలిసినవా రరుదు. గాని ప్రతిమానవు డును మెట్టవేదాంతము నభ్యసించి "పూర్వజన్మ కృతంపాపం వ్యాధిరూపేణ బాధతే" అన్నాడు. గాన అనుభవించినగాని ప్రారబ్ధకర్మ నశించదని యితరులకు బోధించును. దానివలన తృప్తిజెంది తనతోపాటు రోగగ్రస్తులగు తోడివారిని జూచి శాంతిబొంది అనుభవించునేగాని స్వాభావికమైన ఆరోగ్యనాశ

నమునకు తనదుర్నడతయే కారణమనుకొనడు. రోగమొక్క—నాఁడు జనించునదికాదు. శరీరమవశమైనపుడుగాని తాను రోగగ్రస్తుడైనటుల మనుష్యుడు తెలియుటలేదు. ఇప్పటి వైద్య సాంప్రదాయమువారును కదలలేని రోగినిచూచియే అనారోగ్యవంతుడని గ్రహించగలరుగాని రోగాంకురములు బయలుదేరగనే తెలిసికొనుశక్తి వీరికిలేదు. కుష్ఠురోగి తా నారోగ్యవంతుడనేగాని కుష్ఠురోగముమాత్రము గలదనినను, వైద్యుఁడొక స్థూలకాయుని, నడచిన నాయాసము వచ్చువానిని పరీక్షించి వానికి కొంచెము గుండెజబ్బున్నది కాని పూర్ణారోగ్యవంతుడే యని చెప్పినపుడుగాని ఆరోగ్యమన నెట్టిదో వీరికి తెలియదని చెప్పకతప్పదు. మనమారోగ్యమును గూర్చి మాట్లాడుటకు ముందు ఆరోగ్యమన నెట్టిదో, ఆరోగ్యవంతుడెట్లుండునో తెలిసికొనవలెను.

౨ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములు

సామాన్యజనులయొక్కయు, నౌషధవైద్యులయొక్కయు నభిప్రాయప్రకార మారోగ్యమన మంచముపట్టక, విశేషమైన (ఓర్చలేనంత) బాధలేక సామాన్యముగా తిరుగుచు, ఆహారవ్యవహారముల జరిపికొనగలిగియుండుస్థితి యని ప్రపంచకమునందు పూర్ణారోగ్యవంతుడీకాలమున లేనందున పూర్ణారోగ్యమననేమో తెలిసికొనుటకు వీలులేదు. నాగరికతాప్రభావమున ప్రకృతివిరుద్ధమైన ఆహారవిహారముల సల్పుటచే నారోగ్యము పూర్తిగా నశించినది. ఒక్కడైన నారోగ్యవంతుడుండినగదా వానినిజూచి మరియొకడు తాననారోగ్యవంతుడ

ననుకొనవలెను? నీవారోగ్యవంతుడవో కావో నీకే తెలియు నపుడు నిన్ను పరీక్షించి యాయౌషధవైద్యుడేమి చెప్పగలడు? నీవు లేవలేని స్థితియందున్నపుడు నీయారోగ్యము చెడినదని నీకును తెలియును. అప్పుడే యాయౌషధవైద్యుడును నీహృదయమును ఊపిరితిత్తులను, ఇతర అవయవములను పరీక్షించి; హృదయము బాగున్నది. ఊపిరితిత్తులు చెడినవని గాని, లేక మూత్రపిండములు చెడినవి. అంతకుందప్ప జబ్బేమియు లేదు. అని చెప్పును. శరీరమునందుగల సమస్త అవయవ సముదాయమును కలిసి ఏకముగా వేనిపని నవిచేయును. కాని వేని పని నవి చేయుటలో నొక యవయవమును దిగవిడిచి మరి యొక అవయవము తనపనిని నెరవేర్చును శరీరయంత్రము తిరుగజాలదు. ఒక కుట్టుయంత్రమునందు ఒకసీల యూడిన యంత్రము పూర్తిగా నాగిపోవును. గాని దాని భాగము లన్నియు బాగున్నవిగదా. అది తిరిగి తనపనిని నెరవేర్చ గలిగెనా? అట్లే శరీరమందలి వేరువేరు అవయవములపరీక్షయందు దారితేరిన వైద్యులుండి గ్రుడ్డివాడును, కుష్ఠురోగియు, బోదకాలువాడును, దగ్గురోగియు, పళ్లూడినవాడును, పిప్పళ్లబస్తా వలెనుండి అడుగుతీసి అడుగు బెట్టుట కాయాసపడువాడును; వారికాయాజబ్బులున్నవి. గాని యారోగ్యము చెడలేదనియు నాయారోగములమాత్రము తమప్రజ్ఞచే కుదుర్చగలమని చెప్పుటయందర్థమేమి? చీలయూడిన కుట్టుమరవలె, శరీరమందేయవయవము రోగగ్రస్తమైనను శరీరమంతయు చెడి జీవయాత్ర జరుగనేరదను సంగతి వీరికి తెలియదు. అనేక రోగములుగల యొకరోగి వేరు వేరు వైద్యులచే దనరోగములు

డుట అందరు నెఱిగినవిషయమే. ఆరోగ్యము సహజమును అనారోగ్యము ఆగంతుకమును. గనుకనే ప్రతివాడును అనారోగ్యమునుపోగొట్టుకొని ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవలెనని ప్రయత్నించును. అస్వాభావికాహారసేవవలనను, అమితమగు నాహారవిహారములవలనను నారోగ్యము చెడుచుండగా నది సకాలమున దెలిసికొని దానికి ప్రతీకారము చేయగల సమర్థతలేక పూర్ణముగా రోగియై లేవలేనిస్థితిలో కుయ్యో, మొర్రోయని బాధపడునప్పుడు చూడవచ్చిన వారందరును వానితప్పుఁ దెలిసి యికముందయినను స్వాభావికజీవనమునకు మరలుమని సలహా నిచ్చుటకు బదులు "రోగము గోడమీద నుండి ఉరికినట్లు వచ్చినదనియు, పూర్వజన్మయందలి పాపమిట్లు బాధించుచున్నదనియు, ప్రారబ్ధకర్మ అనుభవించుటచే నశించుననియు, గ్రహశాంతి, ఔషధసేవ మొదలగువానిచే తిరిగి ఆరోగ్యవంతుడవగుదు"వని ఊఱడించెదరు. జనులందరును అనారోగ్యవంతులై ఎల్లప్పుడును ఏదోయొకబాధ గలిగి యుండుటచే వీరి మనశ్శాంతికొఱకే ఎవ్వరో మహానుభావుడు "పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణబాధతే"అనునార్యోక్తిని గల్పించెను. 3 పూటలను రుచిగలదియైన పప్పుపులుసు పోసికొనుటచే అజీర్ణవిరోచనములతో బాధపడువానికిగూడ పూర్వజన్మ పాపఫలమేనా ? కడుపునొప్పి గలిగించినది? బహుప్రయత్నముచే విశేషధనము లర్పించి పరస్త్రీ సంగమసుఖ మనుభవించి మరునాటినుండి సెగరోగబాధ ననుభవించు రసికాగ్రగణ్యునకును ప్రారబ్ధవశముచేతనేనా యాబాధగల్గినది? ఇట్టిరోగములన్నియు పూర్వజన్మకర్మవలననే

వచ్చుచుండిన యెడల "ప్రారబ్ధం భోగ్యతో నశ్యేత్" అని
అనుభవించక రోగవిమోచనకొఱకు అడ్డమైన వైద్యులకెల్ల
మ్రొక్కి సమస్తమైన చెడుమందులనెల్ల సేవించుటయేల?
పూర్వజన్మలున్నవా లేవా యనువాద మిక్కడ అప్రస్తు
తము. పూర్వజన్మకృతపాపమే రోగకారణమైన అట్టిజన్మలు
గల పశుపక్ష్యాదులకెల్ల మనుష్యులవలెనే రోగము లుండ
వలెను. మనుష్యులకును వారి నాశ్రయించుకొని తిరుగు పశు
పక్ష్యాదులకును తప్ప స్వాభావికాహారులగుచు వనచరము
లగు జంతువులందును, గగనచరములగుపక్షులయందును అనా
రోగ్యముగానము. వీనికిమాత్రము ప్రారబ్ధకర్మ లేదందురా?
బహుజన్మకృతపుణ్యవశముచేతనే మనుష్యజన్మలభించినదనియు
మనుష్యునికొక్కనికే జ్ఞానముగలదనియు చెప్పుమాట లబద్ధ
ములా? భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన జ్ఞానము నుపయోగించి
బాగుగా నాలోచించిన పక్షమున మనయారోగ్యము చెడు
టకు తగుకారణ ముండితీరవలయునని తోచకమానదు. "నిప్పు
లేక పొగరాదు" "కారణములేనిదే కార్యముపుట్టదు" గాన
తగుకారణములేక ఆరోగ్యము చెడుటలేదు. ఇప్పుడు లోక
మున దెక్కడజూచినను శిశుమరణములు, రోగములతో
బుట్టు శిశువులు, చిన్నప్పటినుండియు రోగులుగానుండుజనులు,
సదా రోగపీడితులగుజనులు, వయస్సు చెల్లకముందే వృద్ధు
లగువారు, కురూపులు, వికలాంగులు గనబడుచున్నారు గాని
ఆరోగ్యవంతులై సుఖజీవులై వృద్ధాప్యముచే ముగ్గినపండు
రాలినట్లు,స్వర్గలోకసుఖము లనుభవింపబోవుచున్నామని సర్వ
సిద్ధులై సంతోషపూర్వకమైన మరణముగలవారిని చూచుట

లేదు. ఇందుకు కారణమేమి? మీమీబుద్ధులచే నాలోచించి యీప్రకరణమం దుదహరింపబడిన విషయమందలి యథార్థ మును గ్రహింపుడు. మీరు నేర్చుకొనినదానికి విరుద్ధముగా నున్నదని తోసిపుచ్చక, మరల మరల నాలోచించి నిష్పక్ష పాతబుద్ధితో ఇందలి యథార్థమును గ్రహించి తప్పని తోచిన పనిని మాని లోకము నుద్ధరింపుడు. మనుష్యుని శరీరావయ వములు సర్వశక్తుడును సర్వసమర్థుడునగు భగవంతునిచే సృష్టింపబడుటచే చిరకాలము వాని వాని విధ్యుక్తకర్మల యథావిధిగ నెరవేర్పగలిగియుండును. పశుపక్ష్యాదుల శరీర ములును నిట్టివే.

౪ అసహజజీవనము

మనుష్యుడు మాత్రమే తనకు స్వాభావికముగా నిర్ణయింప బడిన ఆహారవిహారములను మార్చి, ప్రకృతిమాతను ధిక్క రించి స్వాభావికముగా దనకుపుట్టు ఆత్మబోధను పెడచెవి నిడి నాగరికతామహత్త్వముచే సృష్టికి ప్రతిసృష్టి గల్పించి సుఖా భాసమును గల్పించుకొన్నందున తత్ఫలితముగా నిట్టి స్థితి యేర్పడినది. ఈ మార్పు ఇటీవలగాని, యీతరమునందుగాని జరిగినది గానందున సుబోధకము గాదు. తరతరములనుండి నెమ్మదిగా సంక్రమించి కలియుగమందు పాశ్చాత్యనాగరి కతచే వాయువేగంబున వ్యాపించిన దగుటచే మనుజలోకము నకు పూర్తిగా బాధగలిగి అనారోగ్యస్థితి తెలిసికొనుసంతగా వ్యాపించియున్నది. మందులచే ఆరోగ్యముగాంచ లేక ఇల్లు ఒళ్లుగుల్లయై విసుగుజెంది ప్రకృతి చికిత్సజేయుట కుద్యుక్తుల

య్యును రుచుల దేవతావరోధముచే ప్రకృతి వైపునకు మరల
జాలక పరితపించుచున్నారు. పశుపక్ష్యాదులు తమ పూర్వుల
కును తమకును ఏవిధమైన వ్యత్యాసమును లేక సదా ఆరో
గ్యముతో సుఖజీవనము జేయుచున్నవి. స్వాభావికాహారము
నుండి యివి మారలేవు. ఇవి యిట్లు సుఖించుటకు ఇదితప్ప
వేఱుకారణములేదు. స్వల్ప మార్పైనను వాటియందున్నదని
మనకగపడునెడల అది మనుష్యుని స్వార్థపరత్వముచే వాని
నివాసములను నశింపుచేసి వాని స్వేచ్ఛావిహారములను నరికట్టు
టచేతనే గలిగి యుండునుగాని వాని స్వబుద్ధిచే వచ్చినదిగాదు.
కుక్క, పరమాన్నము దొరికినప్పటికంటె కుళ్ళిన మాంసపు
ముక్క దొరకినపు డధిక సంతోషమును బొందును. ఆవు చెం
గలి గడ్డియందు అధికప్రీతినిచూపును. కోసి వండిన పదార్థ
ముల యందుకంటె పచ్చిఫలములయం దధిక ప్రేమగలిగి
యుండును. ఆయాజంతువులు వాటికేర్పడిన స్వాభావికాహార
మును తినునపుడే ఆరోగ్యము గలిగి యుండును. అట్లే మను
జుడును తనకేర్పడిన స్వాభావికాహారసేవవలన నిత్యారోగ్య
వంతుడై యుండగలుగును. అట్లుగాక అస్వాభావికాహారమైన
(1) మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, నెయ్యి మొదలగు
జంతు సంబంధమైన ఆహారములను తీసికొనుట వలనను (2)
స్వాభావికాహారమును మార్చి అధికరుచి కల్పనకొఱకు
వండియు, చమురు నందు వేసియు, పోపు మసాలావస్తువులు
ఉప్పు, పులుసు, కారము, సువాసన ద్రవ్యముల జేర్చియు
భుజించుట వలనను (3) అపరిశుభ్రమైనగాలిని పీల్చుటవలనను
(4) అతిగా నిద్రించుట (5)తగుపరిశ్రమ లేకుండుట (6)అతి

మైథునము మొదలగువానిచే ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుచున్నాడు.

మనము తిను ఆహారము, నోటిలోనుండి ఆహారనాళముద్వారా పొట్టలో జేరుచున్నది. ఈపొట్ట ఇనుపసంచివంటి గట్టివస్తువు గాక రబ్బరుసంచివంటి సాగగలవస్తువై యున్నది. అందువలన నిత్యము రోజుకొక ముద్దచొప్పున హెచ్చించిన మనము తినునాహారమునకు రెట్టింపుతినునలవాటుచేసికొనవచ్చును. తగ్గించి బహుకొద్ది యాహారముతో తృప్తి పొందియుండవచ్చును. యోగులు ఆహారమును తగ్గించి జీవింపగల్గుట కిదియే కారణము.

వండిన వస్తువుకు రుచి అధికమగును. పైగా ఉప్పుకారములు మసాళాలు చేర్చుటవలనను, అన్నముతో వివిధములైన కూరలు, పచ్చడులు, ఊరగాయలు, పులుసు, మజ్జిగ మొదలగు వేరువేరు రుచులుగల పదార్థములు తీసికొనుటవలన కల్పింపబడిన రుచులకు మరిగి నాలుక తినుదానినెల్ల లోనికి పోనిచ్చును. ఇదియంతయు పొట్టలోజేరును. దీనినంతనుజీర్ణము చేయుపని పొట్టదియు, ప్రేగులదియునై యున్నది. నిత్యము హెచ్చుగా తినుటవలన జీర్ణముచేయుటకు నావకాశములేక అవ్యవధిగా తీసికొనుచున్న పదార్థము ఇంతవఱకు జీర్ణముగాక నిల్చియున్నదానితో గలసి జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేకుండ పని చెప్పుచుండును. అధికమైన పనివలన బలహీనతనుజెంది కడుపునొప్పి మొదలగు బాధలచేఁ దన యసమ్మతిని దెలుపును. మనము దానిని గ్రహించి ఆహారమును తగ్గించుటకు బదులు వైద్యునియొద్దకు పోయి జీర్ణకర ఔషధముల తీసికొం

దుము. ఈ యౌషధములు గుఱ్ఱమునకు కొరడా యెట్లు
చురుకును పుట్టించునో, అట్లే మనము తినుతిండినంతను జీర్ణము
చేయునట్లు నిరోధించును. ఇట్లు అధికశ్రమ పెట్టగా బలహీనత
జెంది తుదకు బహుకొద్దియాహారమునైనను జీర్ణము చేయు
శక్తి లేకుండును. మన అలవాట్లను మనము మానకుండ
నిత్యము రోజునకు అయిదారుసార్లు ఆహారమును, అల్పాహార
ములను వేళ తప్పకుండ తీసికొనుచుందుము. ఈ వేళలకు
క్రొత్తయాహారము వచ్చునని జీర్ణకోశము గ్రహించగలదు.
గాన సరిగా నావేళలకు పూర్వమందే జీర్ణముగాకయుండిన
పదార్థమంతను మందగనకు జీర్ణము పూర్తిగాగాని స్థితిలో
త్రోసిపుచ్చుటవలన మనకు యథావిధిగ నాయావేళలకు
ఆకలి కనుపించుచుండును. ఇట్లు త్రోసివేయబడిన అన్నముగ
జీర్ణపదార్థసారము దేహములో ప్రవేశించి శరీరమునందు
సంచరించుచు ప్రయవయవములు బలహీనముగా నుండినను
ప్రక్కన జేరుచుండును. ఈ పదార్థము చేరగానే చర్మము
సాగి దానికి చోటిచ్చును. క్రమముగా నీపదార్థము ఎక్కు-
వైన కొలది ఆ యవయవములు బాగుగా బలహీనతనొంది
స్వస్థలమునుండి కదలబడియు, ఈ జీర్ణపదార్థమునకు దుష్ట
డప్పుడు గలుగు మంటవలన గలిగిన ఉష్ణముచే చెడియు
వాటిపని నవి సరిగా నెరవేర్పలేనిస్థితిలో ఆ యావయవము నం
బంధమైన రోగము గలుగును. ఈ రోగములను, ఆ యవయవము ననుస
రము నుబట్టి వేరువేరు పేరులచే పిలుచుచున్నారు— గుండె
రోగము, ఊపిరితిత్తులరోగము, క్షయరోగము, చర్మరోగము
మొదలగునవి.

ఈఅజీర్ణ పదార్థము మన శరీరమున కుపయోగింపనిదగుటచే నింతటినుండి అన్యపదార్థమని వాడుదము. ఈఅన్యపదార్థము కొంచెము కొంచెముగా వ్యాపించుటచేతను, ప్రతిరోజునను మరికొంత చేరుచుండుటచేతను, మనము ఈబాధల కలవాటు పడి లెక్కచేయక చివరకు పూర్తిగా శరీరపరిస్థితులు మారి, మంచము నెక్కుస్థితిలోనికి వచ్చువరకు గ్రహింపజాలముగాని యీ పరిస్థితులట్లే చిరకాలముండవు. శరీరమునం దెక్కడ అన్యపదార్థము చేరినను దానిని తొలగించుట కెప్పుడును మన అవయవములు ప్రయత్నించుచుండును. అదెట్లనిన, కంటిలో నలకపడినను, పళ్లసందున ఏదైనను చేరినను దానిని తొలగించువరకు విశ్రాంతిలేకుండ కన్నును, నాలుకయు పని చేయుచుండుట మనకందరకును అనుభవములోనున్న సంగతియే! అట్లే ప్రతియవయవమును తన ప్రక్కచు జేరిన అన్య పదార్థమును నెట్టివేసి తన యెప్పటిస్థలమును పొందగోరును. అందువల్ల నీయన్యపదార్థములో మండమేర్పడి, అది పొంగి వచ్చిన మార్గమునుబట్టి తిరిగిపోవునట్లు ఆయా యవయవములచే ఒత్తిడి గలిగించబడును. ఈ మండమేర్పడిన అన్యపదార్థము ద్రవరూపమున వెనుకకు పోవునపుడు కీళ్ళుదాటుట కష్టముగాన అందువల్ల ఒరపిడిగలిగి, వేడి జనించును. ఈవేడి శరీరమందు కనిపించగానే దీనిని జ్వరమందురు. ఈజ్వరము నణచుటకు చికిత్స ప్రారంభించుదురు. ఆచికిత్సచే పల్చబడిన అన్యపదార్థము గట్టిపడును. దీనిని తోసివేయుటకు ప్రయత్నించు అవయవములు శక్తివిహీనములు చేయబడి తమ ప్రయత్నమును మానునట్లు బలవంత పెట్టబడును.

అంతట అన్యపదార్థము స్థిరపడి అవయవములు బల హీనమై యుండుటచే నెట్టివేయు ప్రియత్నము మానుటచే రోగము కుదిరినదందురుగాని యీ యన్యపదార్థము శరీరమందుండు నంతవరకు అవయవములు బలపడగానే తిరిగి తిరిగి నెట్టివేయు ప్రియత్నములు జరుగుచుండుటయు మందులచే నాపుటయు జరుగుచునే యుండును. అన్యపదార్థమును నెట్టివేయుటకు శరీరముచేయు ప్రియత్నమే రోగము. అందువలన రోగము మన శరీరమును బాగుపరచుటకే గలుగుచుండును. ఈ సంగతి గ్రిహింపలేక అనవసరముగా మందులువాడి శరీరబలమును చెడగొట్టి రోగపదార్థమును శరీరమున నిలుపుకొనుచున్నాము. ఈ యన్యపదార్థ సంకలనముచే శరీరమందు వికారరూపము లేర్పడుచున్నవి.

ఈపదార్థము మున్ముందు జీర్ణకోశమునందుజేరి ప్రేగులయొక్క జీర్ణముచేయుశక్తిని, జారుడుశక్తిని, జెరుపుటచే నజీర్ణరోగము, బద్ధము లేర్పడుచున్నవి. క్రిమముగా పొత్తికడుపు నందలి చర్మము అడుగునజేరి బొజ్జను గలిగించును. ఇది పూర్తిగా పైకి వ్యాపించి ఊపిరితిత్తులు, హృదయము మొదలగువాని యొద్ద జేరును. ఇంకను వ్యాపించి, కళ్ళు, చెవులు, శిరస్సు మొదలగుచోట్లయందును శరీరము ముందు భాగమునుండియు, పార్శ్వములనుండియు వ్యాపించును. లేదా పృష్ఠభాగమునుండి వెన్నెముకద్వారా శిరస్సును చేరును. అందుండి ముందునకు దిగి; ఊపిరితిత్తులు మొదలగువానిం జెరచును. ఇట్లు రోగములు మనకు తెలియకుండగనే క్రిమముగ సంక్రిమించుటం

జేసి పూర్వజన్మ పాపమునకును రోగములకును లంకెవేసి మన యందుండు అమితత్వమును కప్పి పుచ్చుచున్నాము.

కాన సకల రోగములకును అమితత్వము మూలమును, అజీర్తి మొదలును, బాధలు పుష్పములును, మందులు దోహదములును, వికృతరూపములు అకాలమరణములు ఫలములును అయియున్నవి.

రోగమెట్లు సంక్రమించును?

రోగమన నేమో పూర్తిగా తెలియువరకు దానిని కుదుర్చుటకు నిజమైన పద్ధతిని తెలియలేక మన జ్ఞానసంపాదనకొరకు పరీక్షలచే అనేకులను మృత్యుసదనమునకు పంపుచుందుము. ఇందుకు శాస్త్రధర్మముల నన్నిటిని మనపూర్వులు తెలిసికొనిన పద్ధతినే మనము తీసికొనవలెను. అది యేదనిన రోగులచిహ్నముల గమనించుట, అనేక రోగులయందు తప్పక కనిపించువాని నన్నిటిని గమనించి వాని నుండి రోగులకిట్టి చిహ్నములు గలిగి యుండునని గ్రహించుట, పెక్కు తరగతుల రోగులయందీ చిహ్నములు గలవో లేవోయని పరీక్షించి తెలుసుకొనుటవలన యథార్థమైన రోగచిహ్నముల నారయ గలుగుదుము. కూనీమహర్షి అనేకపరీక్షల జేసి ఆయన చిరకాలమునకు గ్రహించిన అనుభవముల మన కొరకు దయ చేసియున్నారు. చిరకాలమునకు కదలలేనిస్థితికి వచ్చుననగా రోగియొక్క ముఖము పరీక్షించినయెడల ఆరోగ్యవంతుని యందు కంటె మార్పులు కనబడును. ఈ మార్పులు ముఖము నందు మెడయందు ఏట్లుండునో, పొత్తికడుపునందును అట్లే

యుండును. గాని పౌత్తికడుపునందవి పూర్తిగా గలిగి ఇక చోటులేనప్పుడే పైకి వ్యాపించును. అందుచే ముఖమునందలి రూపమే కడుపునందలి రూపము గాన, ముఖమునుజూచి రోగి యొక్క స్థితి పూర్తిగా గ్రహింపనగును. సాధారణముగా పిల్లలకు జబ్బువచ్చుటకు పూర్వమందు కనుబొమ్మలు బుగ్గలు ఉబ్బుట, చక్కని నిగనిగలాడు రంగువచ్చుట, తల్లులందరును జాగ్రతగా పరిశీలించిన గమనించగలరు. రోగపదార్థము నరములనందున జేరి రబ్బరువలె సాగెడు శక్తిగల శరీరమును ఉబ్బజేయును. శరీరము ఉబ్బుచున్నంతకాలము రోగికి అపాయములేదు. దూరదృష్టిలేని సామాన్యులందరును బొజ్జవచ్చుచున్నదనియు, దొరవలెనున్నాడనియు సంతసించుచుందురు గాని ముందురాబోవు స్థితిని తెలియలేరు. ఇట్లు రోగపదార్థముచేరిన కొలది శరీరముయొక్క స్థితిస్థాపకశక్తి చెడి నరములు గట్టిపడును. ఇటిస్థితిలో రోగి మెడను త్రిప్పలేడు. అప్పుడు ఉండలవలె చేరినరోగపదార్థము మెడయందలి నరములలో కనిపించును. ఇదే పౌత్తికడుపునందును చేరినదని గ్రహింపనగును. బహిష్కార అవయవములచుట్టును, ఊపిరితిత్తులలోను ఇట్లేచేరి వాటి స్థితిస్థాపకశక్తిని జెరిచి క్రమముగా గట్టిపరచి వాటివాటి పనులవి సక్రమముగా జేయలేకుండజేయును. పౌత్తికడుపునందలి చర్మపురంగు మారిపోవును. ఈచిహ్నములన్నియు అన్నిరోగములందును కనిపించును. ఈమార్పులనుండి మనము గ్రహించవలసిన దేమి? నరములయందు వాపులు, ఎత్తుపల్లములు, రోగపదార్థము అక్కడచేరుటచే గలిగినవనియు; దీనిచే రోగము రానున్న

దనియు ఈరోగపదార్థము శరీరమునందు మనము వాడుకగా పరుండు ప్రక్కను చేయుచుండుననియు, రెండవప్రక్కయందు కంటె నీప్రక్కను ఎక్కువగా నుండుననియు గ్రహించవలెను. పదార్థమంతయు నెట్లో అట్లే, యీ రోగపదార్థమును "బరువైనవస్తువు అడుగుననుండును" అను ధర్మమునుబట్టి మనము పరుండుప్రక్కకు జేరును. ఈపదార్థము మన శరీర పోషణకు పనికిరానిది గాన అన్యపదార్థమని కూనీమహర్షి నామమిడెను. ఇదియే యిట్లు అడుగునకువచ్చునుగాని పోషక పదార్థమట్లుగాదు. అది శరీరమంతటకును పంపబడును. భూమి యొక్క ఆకర్షణశక్తికి లొంగదు.

శరీర మిట్టిస్థితిలోనికి వచ్చినను అది యీ అన్యపదార్థమును ఎట్లో నెట్టివేసి దాని స్థితిస్థాపకశక్తిని తిరిగిపొందుటకు ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమందది సఫలతపొందెనా రోగి తిరిగి మంచిస్థితిలోనికి వచ్చును. ఈప్రయత్నమే, కురుపులు, విశేషమైన వెచ్చని చెమట, వాంతులు, విరేచనములు గలుగుటకు, కారణము. ఈ పై సంగతులనుబట్టి శరీరమందు అన్యపదార్థము చేరుటయే రోగసూత్రమును గ్రహింపనగును. ఈ అన్యపదార్థమును నెట్టివేసినయెడల శరీర మెప్పటిస్థితికివచ్చి ఆరోగ్యము గలిగినయెడల ఈసూత్రము యథార్థమైనదని తెలిసికొనగలము. కౌనేయమహర్షి తమజీవితమంతయు నిట్లే అన్యపదార్థ విమోచనముచే అన్నిబాపతుల రోగములను కుదిర్చి తమ అనుభవములలో రహితార్థము వెదజల్లియున్నారు. ఆయన మార్గముల ననుసరించి మనమును నిర్భయముగ సమస్త రోగముల జయించి ఆరోగ్యమును పొందగలము.

౬ అ న్య ప దా ర్థ ము

పదార్థము మన శరీరమందు ప్రవేశించుటకు రెండు ప్రధాన మార్గములున్నవి. అవి నోరును, ముక్కును. నోటిగుండ కడుపులోనికిని, ముక్కుగుండ ఊపిరితిత్తుల లోనికిని పదార్థము ప్రవేశించుచున్నది. ఈ రెంటికిని ద్వారములందు పరీక్షకులు గలరు. వీరు పూర్తిగా లంచగొండులు గారని చెప్పలేము. ఏలనన మొదట అరుచిగానుండి శరీరము నకు పనికిరాని వస్తువని సూచించు నాలుక, కాఫీ పొగచుట్ట వంటివిషపదార్థములనుగ్రహించుటయు, దుర్గంధములుసహింప జాలని నాసిక చేపలవాసన కలవాటుపడుటయు చూచుచునే యున్నాము.

పూర్వమొకప్పుడు ఆరోగ్యదాయకమును, శరీరమునకుపుష్టి తృష్ణలనిచ్చు గంజి అన్నము ఈ రోజులలో నిరసింపబడి సర్వ రోగముల కాలవాలమైన కాఫీలోనికి మారినది. ఇట్లే కాల క్రమమున మనకుగల జ్ఞానశక్తినంతయు ఉపయోగ పరచి ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారముల మార్చి కృత్రిమములును, అనా రోగ్యకరములు నగు ఆహారనియమముల కలవాటుపడుటకు గారణము నాలుకయొక్క లంచగొండితనమే. కూడని పదార్థ ములును, కూడినవైనను మితము తప్పియును భుజించుటచే నివి శరీరపోషణకు పనికిరాకయు మిగిలిపోవుటచేతను అన్యపదార్థ ములుగా తయారై మున్ముందు బహిష్కార అవయవముల చుట్టును, పిమ్మట పొత్తికడుపునందును, అటుపిమ్మట శరీర మంతటను చేరి, నరములను, అవయవములను జెరిచి, వాటి

స్వస్థలమునుండి గెంటియును, నొక్కి ఒత్తిడి గలిగించియును ఈ అన్యపదార్థము శరీరమందు చేరుచు రోగకారణ మగుచున్నది. నాలుకకును, ముక్కునకును లంచగొండితన మెట్లు గలుగునో తెలియవలెను. సహజాహార భక్షకులగు ప్రాణుల యందీ జ్ఞానేంద్రియములు అతి సునిశితములుగానుండి భగవంతునిచే నిర్దేశింపబడిన యాహారమునుమాత్రమే పరీక్షచే దెలిసికొని లోనికి బోనిచ్చును. మనుష్యుడుగాక యితరప్రాణు లిట్టివి. వీనికి జ్ఞానశక్తి లేదుగాన కుతంత్రము లెరుగవు. తమకు నిర్దేశింపబడని పదార్థముల నవి జ్ఞానేంద్రియములచేఁ దెలిసికొని దగ్గర జేరనీయవు. ముక్కుతో వాసనజూచి తెలుసుకొని కూడనివానిని విసర్జించును. మనుష్యు డట్లుగాక సువాసనలచేతను, కల్పిత రుచులచేతను, జిహ్వానాసికలను వాని స్వభావజ్ఞానమునుండి మరలించి తప్పుత్రోవలో బెట్టును. "పిల్లవానికి చేదుమ్రింగించుటకుగాను పంచదారలో పొదిగి యిచ్చెదరు". అట్లే స్వభావముగా నేవగింపు బుట్టించు మాంసాదులను సువాసన ద్రవ్యములచే జిహ్వకు హితవు గలుగునట్లును, నాసికకు దుర్వాసన తెలియకుండునట్లును జేసి భక్షించెదరు. పొగచుట్ట పొగచే; నాసికచే పాకీదొడ్డిలోని వాసనను భరింపజేయుచున్నారు. అత్తరు మొదలగు సువాసనలచే శరీరమందుండు దుర్గంధము కనబడకుండ చేయుబడుచున్నది. ఇంతేగాక మొట్టమొదట తమ సహజశక్తిచే కూడనిపదార్థములని తెలుపుచున్నను వినక తనకుగల జ్ఞానశక్తిచే దానిని మీాకు సేవింపక తప్పదని ఆజ్ఞనొసగి బాధలకు సహింపజేసి అలవాటు చేయుటవలన నీ యింద్రియములు తమ సహజశక్తిని

గోల్పోయి కొ్రత్తరుచుల కలవాటు పడుచున్నవి. చుట్ట మొదటనే నేర్చుకొనునపుడు పడుబాధలును, టీ త్రాగినపుడు నిద్దురరాక పడుబాధయును వానిని సేవించు జనులెల్లరెరిగినవే! పొడుము పీల్చువానిముక్కు కొంత కాలమునకుగాని అల వాటుపడదు. చేపలబజారు కెదురుగానుండు ఆఫీసులోని ఉద్యోగస్థుల నాసికాశక్తి నశించును. ఇట్లు క్రాలక్రమమున అస్వాభావికపు రుచులకును వాసనలకును అభ్యాసపడి సహజ శక్తిని పోగొట్టుకొనుటచే స్వాభావికాహారమేదో, అస్వా భావికాహారమేదో తెలుసుకొనుశక్తి నశించును. తరతరముల నుండి చెడి నేటికి మనుజుడు పూర్తిగా కృత్రిమ జీవనమున కలవడి నందున సహజాహారమును గుర్తెరుగ లేకున్నాడు. అందుచే నసహజాహారములను వండియు ఉప్పు, కారము, పోపు, సువాసన ద్రవ్యముల జేర్చుటచే అధికరుచుల గల్పించి మితిమీరి భుజించు చున్నాడు. తనకురావలసిన దానికంటె అధికముగ భుజించుటచే నిది యంతయు జీర్ణము చేసికొనుట భారమై తనయసమ్మతిని ముందు కడుపు నొప్పి యా పమున దెల్పును. ఈకడుపునొప్పి పేగులు తమలోనున్న అధికపదార్థమును నెట్టివేయుటకు చేయు ప్రయ త్నమే. మన మది గ్రహించి జీర్ణకోశమందలి పదార్థమం తయు జీర్ణించి ఆకలి యగువరకు లంకణముండిన తిరిగి ఆరో గ్యము కల్గును. అట్లుచేయుక వైద్యశాలకరిగి కార్బొనేటు కలి సినమందుమింగి పేగులశక్తిని తగ్గించినపుడు కడుపునొప్పి తగ్గును. అనగా అవసరమైన అజీర్ణపదార్థమును పేగులచే జీర్ణము చేయించుటకై వానికి అధికచలనము గలిగించి అధి

కముగా జీర్ణము చేయునట్లు వానిని నిర్బంధించుట. ఇట్లెక్కువ పనిచేయుటచే ప్రేగులు త్వరలో చెడి జీర్ణము చేయునంత శక్తిలేక కదలుట మానును. తిరిగి చుట్టవంటి విషపదార్థము లచే వానిని కదలునట్లు చేయుదురు. అందుమీద తిరిగివచ్చు భోజనపదార్థములకు సందిచ్చుటకుగాను ఇదివరకు నిలువ యున్న పదార్థములను జీర్ణముచేయకయే పెద్దప్రేగులలోనికి నెట్టివేయును. అందుండి బహిష్కరించబడును. ఈపెద్దప్రేగులు తమశక్తినిగూడ గోల్పోవును. అంతట మలబద్ధము గలుగును. నిత్యము ననుట మానదు. గాన యీపదార్థమంతయు అన్య పదార్థముగా నుండు పొత్తికడుపులో జేరును. ఇందు శరీరము యొక్క శక్తిచే మందముగలిగి గాలులుపుట్టి చర్మము అడుగు వరకు వ్యాపించును. చర్మమును ముందుకుగెంటును. స్థితిస్థాప కముగల యీ చర్మము సాగి విశేషముగా అన్యపదార్థము చేరుటకు అనువగును. చర్మము చురుకుగా పనిచేయుచున్నంత కాలము చెమటరూపముననను, కురుపులుగల్గి వానిలోని చీము రూపముగను, ఈపదార్థము బహిష్కరింప బడును. చర్మ మీ శక్తిని పోగొట్టుకొనినయెడల మొద్దుబారి చెమర్చక ఈ పదార్థము నశ్లే యుంచును. శరీరమునందుగలుగు మందముచే నీయన్యపదార్థము రక్తనాళము కాలువలగుండ సంచా రముబయలుదేరి బలహీనమైన అవయవమువద్ద జేరి దానిని స్థాన భ్రంశముగా నొనర్చియు, దానిశక్తిని బోగొట్టియు చెరచును. అట్లుండియు ఆ యవయవము తన సహజశక్తిచే దానిని గెంటి వేయ ప్రయత్నించుచుండును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. ఇట్లు అన్యపదార్థము రక్తవాహికలగుండ ప్రయాణముచేసి బల

హీనమైన అవయవమునకు సమీపమందుచేరి దానిని స్వస్థానమునుండి గెంటియును, దానిశక్తిని పోగొట్టియును దాని యొద్దకు వచ్చు నరములను, రక్తకాలువలను పాడుచేసియు తాను స్థిరపడును.

అప్పుడప్పుడు ఈ బలహీనమైన అవయవము తిరిగి కొంచెము బలముగలిగి అన్యపదార్థమును నెట్టివేయ ప్రియత్నించును. ఈ ప్రియత్నమే రోగము. ఈ యన్యపదార్థమే యవయవమును జెరుచునో దాని సంబంధమునుబట్టి రోగమునకు పేరు పెట్టుదురు. ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, నేత్రములు, చెవులు, శిరము, కీళ్ళు మొదలగు వానియందు చేరి ఆయాసంబంధమగు పేర్లచే బిల్వబడుచున్నది. పేర్లు వేరైనను రోగమొకటియే. కారణమును ఒక్కటే. ఇదియే అన్యపదార్థ సంకలనము. ఈయన్యపదార్థమును శరీరమునుండి బహిష్కరించినపుడు రోగము తనంతటనే కుదిరి అవయవములు తిరిగి బలముజెంది వానివాని పనుల నవి సక్రిమముగ జేయగల్గును.

అన్యపదార్థము మనము తిను ఆహారము చేతనేగాక మనము పీల్చు గాలివలనకూడ సంక్రమించును. వైద్యులుగాని సామాన్యజనులుగాని దీనిని గ్రిహింపలేరు. రోగికి పథ్యము చెప్పినపుడు ఆహారపథ్యమును చెప్పుదురుగాని శుభ్రిమైన వాయువును పీల్చవలెననియు, ఆహారములు వెలుతురసందును శుభ్రిమైన-వాయు-వుగల చోటను భుజించవలెను గాని వంటయింటి పొగలో తినకూడదనియు చెప్పుట నే నెప్పుడును వినలేను. రాత్రిలు పరుండుగదియొక్క కిటికిలన్నియు తెరచి యుండ

వలెను. చలివేసిన కప్పుకొనవలెనుగాని కిటికీలు మూయరాదు. గాలిలో నెట్టిజబ్బునులేదు. భగవంతుడు వాయువును మనలను బాధించుటకొఱకు పుట్టింపలేదు. మన శరీరమునందు అన్యపదార్థ మున్నపుడు మంచిగాలిచే బలపడిన అవయవములు దానిని గెంటివేయు శక్తిగలిగి, నెట్టివేయ ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. కాన మనకది మంచిదే. చెవులచుట్టు గుడ్డకట్టుకొని కిటికీలు మూసుకొని పరుండుట వలన గాలిచెడి మనకంత ఉపయోగపడదు. గాలి మంచిది గానపుడు ఊపిరితిత్తులలో జరుగు రక్తమును శుభ్రపరచు క్రియ సరిగా జరగదు. ఇందుచే కలుషరక్తము వ్యాపించి పోషకపదార్థములు లేమిచే అవయవములు చెడి జీర్ణశక్తి చెడి అన్యపదార్థము చేరును.

జలము, ఇతర పానీయములచే గూడ అవయవములు చెడును. ఎట్లన మనమెప్పుడును పరిశుభ్రమైనదియు, ఎట్టివాసన రుచి లేనిదియు, సూర్యకిరణములచే కాగు చుండునదియు, జలచరములచే దుష్టపదార్థరహితము చేయబడినదియునగు ప్రవాహోదకమును, ప్రకృతియందు దొరకునట్టి స్థితియందే గ్రహింపవలెను. అట్లుగాక చెడినీటినిగాచి పుచ్చుకొనుట వలన దానిశక్తిని గోల్పోయి, ఉపకారమును చేయలేదు. సరిగదా, అపకారమునుగూడ జేయును. ప్రేగులలో జీర్ణమగుటకు నీటివలన కావలసిన సాహాయ్యము రాదుగాన ఆహారముతో బాటిదియు అన్యపదార్థమగును. ఇతర పానీయములన్నియు జీర్ణకోశమును జెరచుటచే తిన్నదంతయు అన్యపదార్థముగా మారును.

నిద్ర:—నిద్రలేకుండుటయు, అతినిద్రయు జీర్ణశక్తిని పాడు చేసి అన్యపదార్థమును గలుగజేయును.

విహారము:— అతిసంభోగము వలనను, గుహ్యరోగములుగల స్త్రీతో సంభోగమువలనను, సంభోగేచ్ఛచే మనస్సు వేడి రాత్రింబగళ్ళు ఆలోచించుచుండుటవలనను రోగములుకలుగును. రోగములు గలుగుటకు కారణమును తెలిసికొంటిమిగాన ఈ కారణములు గలుగుటకు తావీయక, సహజాహార పానీయ విహారములచే జాగ్రతగానుండిన రోగముగలుగుటకును ఆరోగ్యము చెడుటకును హేతువులేదు. రోగమువచ్చిన తరువాత కుదుర్చుకొనుటకంటె రాకుండ జేసికొనుట శ్రేయస్కరము. గాన యుక్తముగా నడచుకొని నీరోగులై ఆయురారోగ్య భాగ్యములుగల్గి ప్రజలెల్లరు సుఖింతురుగాక.

౨ ఆహారము

ఆరోగ్యము చెడుటకును రోగము వచ్చుటకును అన్య పదార్థమే కారణమనియు, ఆ యన్యపదార్థము అస్వాభావిక వస్తుసేవనమువలనను, అధికముగా భుజించుటవలనను, ముఖ్యముగా చేరుచున్నదనియు వెనుకటి ప్రకరణములందు చదివియున్నాము. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకుగాను స్వాభావసిద్ధమైనపదార్థము లేవో అస్వాభావికమైన పదార్థము లేవో స్వాభావికపదార్థముల నెంత సేవింపవలెనో యనుసంగతి యీ ప్రకరణమందు చర్చింపబడును.

పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవరాసులను పుట్టినదాది మరణించువరకును తమకు భగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన యాహారమును

ఏమార్పులను గలిగింపకుండ తిని జీవించుచున్నవి. సృష్ట్యాది నుండి నేటివరకు ఒకేవిధమైన యాహారమును ప్రకృతిసిద్ధమైన దానిని వంట మొదలగు కృత్రిమపద్ధతు లవసరములేకయే, రుచులను వేరుగ కల్పించనవసరములేక, ఏకాలమునందు,ఏస్థల మందు ఏవిదొరకునో వానిలో తమకు నిర్ణీతమైన వానిని తిని సుఖజీవనముచేసి ఏవిచారములేక మరణించుచున్నవి. మనుష్యు డట్లుగాక సృష్ట్యాదినుండియు అనేకరీతులుగా తన యాహార మును మార్చుకొనియున్నాడు. ఇంకను మార్చుకొనబోవు చున్నాడు. ఆ కారణముచే మనుష్యునికి దైవనిర్ణీతమైన యాహార మేదో తెలిసికొనుటకు సాధ్యముగాకయున్నది ఇట్టి మార్పులచే ఫలితముకూడ కనిపించుచునే యున్నది. స్వభావ సిద్ధమైన యాహారమును భుజించుచు ఆహారనిద్రామైథునము లను అవసరమైనప్పుడే సేవించుచు మలమూత్రాదుల నవసర ములబట్టి విసర్జించుచు జీవించెడి పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవ రాసులను సూక్ష్మదృష్టితో బరికింపుడు. మనుష్యుడును మనుష్య సంబంధముగల జీవులునుదప్ప భూచరములును, జలచర ములును నగు సమస్త జీవరాసులును ఆమరణాంతము తమ యాహారమును తామే సంపాదించుకొనుటకును, ఆహారనిద్రా మైథునాది కర్మలజేయుటయందును పూర్ణమైన శక్తిగలిగి, పరసాహాయ్యమును గోరక జీవించుచున్నవి. మగజీవులకు పుంస్త్వముగాని, ఆడజీవులకు పిల్లలనుగనెడిశక్తిగాని చచ్చు వరకును తగ్గదు. ఏయవయవముగాని శిథిలమై పనికిరాక చెడదు. వ్యాధులురావు. వచ్చినను వైద్యసాహాయ్య మక్కర లేకయే కుదుర్చుకొనగలవు. ఆగంతుకముగా వచ్చు దెబ్బలు,

నరుకులు, గాయములు మొదలగువానినిగూడ తమ స్వంత జ్ఞానమువల్ల తమ శరీర శక్తిచేతనే కుదుర్చుకొనుచున్నవి. తన సృష్టియందలి యల్పజంతువులకే యిట్టి శక్తినొసగిన పరమాత్ముడు మనుష్యునకు మాత్రి మట్టి శక్తుల నివ్వక నిత్య రోగియై పరసాహాయ్య మవసరములేక ఒక ఘడియయైనను జీవించుట కనర్హుడుగాను, బాల్య యౌవన కౌమారదశలందు క్రిమముగా మార్పులను జెంది తుదకు వృద్ధదశయందు, కళ్లు కాళ్లు లేక, పళ్లు చెవులు లేక, జీర్ణము చేసుకొను శక్తిలేక బాధనొందునట్టు లేర్పరచి యుండునా? అజ్ఞానులైన జంతువులకు ఆహారమును ప్రికృతియందమర్చిన పరాత్పరుడు జ్ఞానముగల మనుష్యునకు ప్రికృతిసిద్ధమైన యాహారమును దయచేయక, ఆహారసంపాదనకుగాను సర్వవిధముల బాధపడునట్లును, సంపాదించిన పదార్థముల తినుట కనర్హమగునట్లును తయారు చేయుటకు పలుబాములు పడునట్లును విధించియుండునా! పక్షపాత మెరుగక సర్వసముడైన పరమేశ్వరుడు అట్లెన్నడును చేసియుండడు. చిరకాలమునుండి పలువిధముల పరిణామ మొంది తుద కా పరమపురుషుని దెలిసికొని ముక్తిపొందుటకుగాను విచారణ చేయుటకొరకొసంగిన జ్ఞానమును వృథజేసి అశాశ్వత మగు ఐశ్వర్య సంపాదనయందును, క్షణమైనను ఉండని రుచుల గల్పించుటకును తన జీవితమునంతయు వృథ చేసుకొనున ట్లేర్పాటు చేసియుండునా! నిష్పక్షపాతదృష్టితో విచారించిన అట్లెన్నటికిని జరిగియుండదనియు, భగవంతునియాజ్ఞలను దిరస్కరించి మనుజుడే చెడియున్నా డనియు బోధ గాగలదు.

పచనాదికర్మలు లేక పుట్టినది పుట్టినట్లే తినుజంతువు లారోగ్యవంతములుగా ఆమరణాంత ముండుటకును మనుష్యుడు పుట్టినదాది చచ్చువరకును,ఒకనాడైనను పూర్ణారోగ్యమనుభవించకపోవుటకును తగినకారణ ముండితీరవలయును. ఈ కారణంమే అస్వాభావిక జీవనము. సృష్టియందు పుట్టినది పుట్టినట్లు తినక ప్రతి వస్తువును, పచన రచనాదిక్రియలచే విశేష రుచుల గల్పించి సేవించుటయు, తనకొరకే సమస్తమైన సృష్టియు చేయబడినదను ఉద్దేశముతో తన కక్కరలేని హితవుకాని పదార్థములను పెక్కువిధముల మార్చి జిహ్వాకింపగు రుచిగలవానినిగా గూర్చి సేవించుటయు, ఆహార నిద్రాదులను, నిర్ణీత కాలములందుగాక తన కిష్టమువచ్చినపుడే జరుపుటయు, మనముచేయు తప్పుల నెల్ల సవరణజేసికొని తిరిగి తన నెప్పటిస్థితికి దెచ్చుటకుగాను శరీరము పడుపాట్లగు రోగమును మందులనెడు కఠినశిక్షలచే నణచియు ప్రకృతి విరుద్ధమైన నడవడిచే నా ప్రకృతమాతను ధిక్కరించినందున తత్ఫలితముగా నిట్లు చెడియున్నాడు.

స్వాభావికాహారము

తినెడునాహారమునుబట్టి జంతువులను మూడు తరగతులుగా విభజింపవచ్చును, 1 శాకాహారులు 2 మాంసాహారులు 3 ఉభయభక్షకములు అని. అందు శాకాహారులను 1 గడ్డి, ఆకలములు దినునవి, 2 పండ్లు కాయలు దినునవి యని రెండు విధములుగా జెప్పవచ్చును. ఆ యా జంతువులకు వాని యాహారమును సంపాదించుకొనుటకును, నమలుకొనుటకును, జీర్ణము చేసుకొనుటకును అనుకూలించునట్లు అవయవము

లేర్పడియున్నవి. మాంసాహారులకు శాకాహారము భ ర్జించదు. శాకాహారులకు మాంసాహారము భ ర్జించదు. మాంసాహారు లగు పిల్లి; కుక్క జాతి జంతువులకు నమలు దంతములతో పనిలేనందున శాకాహారుల దంతములవలె బల్లపరుపుగా నుండక కొనలుదేరి కొరుకుట కనుకూలముగా నుండును. వీనికి చీల్చుటకు కోరలుండును. ఈ కోరలు ఇతర పళ్ల కంటె పొడుగుగానుండి అవి సరిగా అమరునట్లు వాని కెదురుగా దవడలయందు స్థలముండును. పై కొరుకు పళ్ళును క్రిందివియు నొకదాని ప్రక్క నొకటి స్థలము లేకుండ వచ్చి మాంసమును విడదీసివేయుటకనువుగ వాడిగానుండును. దవుడలు పైకిని క్రిందికిని కదలునుగాని ప్రక్కలకు ఆడవు. కోరలు వంకరగానుండి గుచ్చినపుడూడిరావు. వీనికాళ్ళను వాడియైన గోళ్ళుండును. వీనిప్రేగులు వీని పొడుగునకు 3-5 రెట్లు మాత్రమే యుండును. శాకాహారుల కట్లుగాదు. అందు గడ్డిగాదములను ఆవునకు పైదౌడయందు మునిపళ్లు లేవు. గాని పైచిగురు గట్టిగానుండి నొక్కి క్రిందిపళ్ళతో లాగుట కను కూలములు. దంతములు తిరుగలివలె బల్లపరుపుగానుండి నమ లుట కనుకూలముగా నుండును. దౌడలు అన్నివైపులకును ఆడును. నాలుగుజీర్ణాశయములుండును. వీనిప్రేగులు వీనిశరీరము నకు 20-28 రెట్లుండును. ఫలమును కాయలను తినుకోతికి కోరలు వంకరగానుండవు. తక్కినపళ్ళతో సమముగానుండును. కాయలను కొరుకుటకుగాను కొంచెము వాడిగానుండును. దంతములు నమలుట కనుకూలముగా నుండును. వీనిప్రేగులు వీనిశరీరమునకు 10 లేక 12 రెట్ల పొడుగుండును. మనుష్యుని

పళ్లు పరీక్షించిన వీనిపళ్ళవలెనేయుండును. గాని మాంసాహారుల పళ్ళవలె నుండవు. ప్రేగులు వీనిప్రేగులవలె 10 లేక 12 రెట్లు పొడుగేయుండును. మాంసాహారుల ప్రేగులు వాని శరీరములకు 3-5 రెట్లుమాత్రమే యుండును. జీర్ణాశయములోను ప్రేగులయందును స్రవించురసములు మాంసభక్షకజాతువులకు మాంసముయొక్క జీర్ణముచేయుట కనుకూలించియుండును. మనుష్యునకును, కోతికిని పళ్ళు కాయలు జీర్ణము చేయుటకుమాత్రమే తగియుండును. గాన వీనినిబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారి కాడనియు, ఫలాహారియనియు గ్రహించవలెను. (ఫలాహారము నుండి క్రమముగా చిరకాలాభ్యాసముచే మాంసాహారము గూడ అలవాటు చేసుకొనియున్నాడు. అందువల్లనే ఆరోగ్యము పోగొట్టుకొన్నాడు.)

మాంసము జంతువుచచ్చినగాని రాదు. దుర్వాసనగానుండును. అలవాటుపడని మనుష్యులు చూచినంతనే భయోత్పాతముగా నుండి వికారము వచ్చును. మాంసాహారమే ముఖ్యముగు జీవనముగాగల జాతులుగల దేశములయందు సయితము వీనులవెంట బహిరంగముగా మాంసము తీసికొనిపోరు. అనేక విధములఁ బాగుపరచి సుగంధద్రవ్యములగలిపి పక్వము చేసినగాని దుర్వాసన భరింపశక్యముగాదు. ఇతరదేశముల మాట యెట్లున్నను సకలశాక ఫలసస్య సమృద్ధిగల మనదేశమునందు దానియవసరములేక సుఖజీవనము చేయవచ్చును. మాంసము తినువారివలె శాకాహారులు, ఫలాహారులు అంత బలముగలిగియుండరని కొందరి పిచ్చినమ్మకము. మాంసము ముట్టని బ్రాహ్మణులలో బలాఢ్యులెంతమందిలేరు! శాకా

హారియైన ఏనుగు బలమునాదు దేనికిని తీసిపోదుగదా! మాంసాహారులగు జనులకంటె శాకాహారులే అధిక బుద్ధి బలము, శాంతస్వభావము గలిగియుందురుగాన మనుజుడు మాంసాహారికాడు.

ప్రతి ప్రాణియొక్క ఆహారమునైనను నిర్ణయించుటకు ఆయాప్రాణులయందలి పసికూనలను పరీక్షించిచూడుడు. పిల్లిపిల్ల ఎలుకమీాది కురుకును. చిన్నపురుగులబట్టి భక్షించును. ఆవుదూడ పచ్చికను నమలును. పాముపిల్లకప్పనుపట్టుకొనును. చిలుకపిల్ల పళ్లను కొరుకును. పులిపిల్ల మేకపిల్లను అమాంతముగ కొరికి తినును. ఇవన్నియు తమకు భగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన యాహారమును పుట్టుకతోనే గ్రహించి ఆయాహారముకొరకే ప్రయత్నించునుగాని వేరువిధమైన యాహారముకొరకు వెదకుకొనవు. ఇట్టిశక్తినే (Instinct) జన్మాంతరజ్ఞానమందురు. ఇది నేర్ప నక్కరలేకయే గల్గును. పాలు విడచునప్పటికి తమకు స్వభావసిద్ధమైన యాహారమును అవే సంపాదించుకొనును. ఇక మనుష్యులపిల్లలను జూడుడు. అన్నప్రాశన రోజున పండ్లు మాంసము మొదలగునవి ఎదురుగానుంచిన పక్షమందు ఏవి తినుటకు ప్రయత్నించునో చూడుడు. మాంసమును చూడనైనను చూడరు. చూచి భయపడును. పండును వెంటనే నోటబెట్టుకొనును. 5 లేక 6 సంవత్సరముల బిడ్డలుకూడ తమ తల్లిదండ్రులచే బోధింపబడకున్న మేకపిల్లను కొరుకొనితినవలెనని ప్రయత్నింపరు. మేకలోనిమాంసమే తమకు తినుటకు పెట్టినారన్నసంగతియే యెరిగియుండరు. ఇట్టి సంగతులనుబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారికాడని నిర్ణయింపనగును.

మాంసాహారులు కాని జాతులలో కూడ అనారోగ్యము లేక పోలేదు. దీనికి కారణము స్వభావసిద్ధముగా ప్రకృతియందు దొరికి మనుష్యాహారముగా సృష్టింపబడిన పదార్థములనైనను ప్రకృతియందు దొరకినట్లు భుజింపక, రుచుల దేవత నారాధించుటకొరకు పక్వపరచియు, ఉప్పు, కారము, పంచదార, పరిమళద్రవ్యములు చేర్చి తైలమునందువేసి, వానికి లేనిరుచుల గల్పించి తినుటచే వీనిని జీర్ణము చేసికొనుటకు తగురసములు మన జీర్ణకోశములందు లేక సరిగా జీర్ణములుగావు. ఉండవలసిన కాలముకంటె అధికకాలము జీర్ణకోశమునందుండి, పులిసి, బురబురపొంగును. అందువల్ల గలిగినవేడిచే అవయవములు తమశక్తిని గోల్పోవును. ఇంతేగాక రుచికల్పనచే జిహ్వేంద్రియము సహజశక్తిని గోల్పోయి యధికముగా లోనికి జొరనిచ్చును. వీనిని జీర్ణముచేసికొనుటకు సదా పనిచేయు జీర్ణకోశము విశ్రాంతినెరుగక కొలదికాలములోనే చెడుచున్నది. ఇక జీర్ణకర్మ సరిగా జరుగక తినెడు పదార్థమంతయు అన్యపదార్థమేయగును. పూర్వమువలె స్వల్పపదార్థమునుండి తనకు గావలసిన యాహారమును తీసికొనలేదు. అందుచే విశేషముగా తినవలసివచ్చును. తినిన దానిలో గొప్పభాగ మన్యపదార్థమై శరీరశక్తిని తెరచి అనారోగ్యమును గలిగించును. గాన శాకఫలాహారములనైనను కృత్రిమపద్ధతులచే మార్చి తినుటచేతగూడ ననారోగ్యము గలుగుచున్నది.

అనేక తరములనుండి మనుష్యుడు పక్వాహారభక్షణము చేయుచుండిన హేతువుచే అపక్వాహారమే మనుజుని కేర్పడిన తిండి యని చెప్పిన నూటికి తొంబది తొమ్మండుగురు నవ్వుదురు.

అయినను మనుజజాతియొక్క ప్రస్తుతస్థితిని బట్టికూడ నిప్పు టికే ఆరోగ్యము చెడియున్నదనియు, పూర్తియగు మార్పు జరుగకున్న నచిరకాలములోనే యంతరించునట్టి స్థితికి రాగ లదనియు తోచుచున్నది. పాశ్చాత్యపండితులు అనేక పరిశోధ నలచే అపక్వాహారమునందే జీవసత్తులు గలవనియు, వీనిని సజీవములుగనే భుజించవలెననియు నిర్ణయించియున్నారు. ఈ సిద్ధాంతమును పండితులు బోధపరచుకొనుచున్నారుగాని చిరకాలాభ్యాసమును వదలలేకయున్నారు. మనోనిగ్రహము కలవారు కొందరు (వేయికొక్కరు) ప్రకృతితత్వమును గ్రహించి వంటలేని సహజాహారమును దినగోరినను మూర్ఖులు వారిని నిందించియు, రాకుసిపట్టుపట్టి వారిని తిరిగి పూర్వపు తప్పుడుతిండికి మరలించెదరు. ప్రపంచమంతయు రోగభూయి ష్ఠమై యున్నందున నిత్యము వైద్యసేవయు, మందుల సేవిం చుటయు దప్పుటలేదు, సరిగదా అనారోగ్య మెప్పటియట్లే యున్నది. అందువలన కొద్దిమంది అపక్వాహారులు బయలు దేరిరి. వీరుకూడ తమరు తీసుకొను అపక్వాహారమే సత్యమైన తిండియని గ్రహింపక ఎప్పుడు తిరిగి పూర్వపుతిండికి మరలు దుమా యని చూచుచు కొంచె మారోగ్యము గలుగగానే వైద్యుల దుర్బోధచేతను, భార్యయొక్కయు, బంధువుల యొక్కయు, నితరసంఘముయొక్కయు బాధల పడలేకయును, జిహ్వాచాపల్యముచేతను తిరిగి మామూలు పదార్థములనేతిను చున్నారు. నిష్పక్షపాతబుద్ధితో విచారించిన ప్రస్తుతము మాన వులు తినుతిండి సహజమైనది కాదనియు, అసహజమైన తిండి తిని ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించుటచేతనే లోకమంతయు నిట్టి

దుస్థితిలో నున్నదనియు దోచకమానదు. ప్రకృతిమాత దయా శాలినియైనను తన శాసనముల మీరినవారియందు జాలిలేక తగు శిక్ష విధించకమానదు. ఆశిక్షచే అనారోగ్యము,రోగము, అకాలమరణము, ఆయుఃక్షీణము, వికృతాకారము, అంత కంతకు పీలయగుట తుదకు నేలములగ చెట్టునకు నిచ్చెన వేయునట్లు జనసంతతి మారుటయు తటస్థించుచున్నవి. వీని కన్నిటికిని గారణము అసహజాహార సేవనఁ జేయుండ దానిని గ్రహించలేక బాల్యవివాహములని కొందరును, తగినంత సత్తువనిచ్చు నాహారమును విస్తారముగా తినకపోవుటయని మఱికొందరును, మరి పెక్కు విధముల సమాధానము చెప్పె దరు. సహజాహార సేవవలన యుక్తవయస్సు గాకుండ కామముపుట్టదు. దుష్టసంకల్పములు గలుగవు. రోగములెక్కు వగానుండుట తిండి యెక్కువగాను అధికబలమైనదిగాను తిను భాగ్యవంతులయందే గానఁనగును. తక్కువతిండిచే రోగము గలుగదు. ఆయుఃక్షీణమును గాదు. శక్తిహీనముకూడ గలుగదు. పాటుపడు కూలీలయందే బలమైనవారును, చాలకాలము బ్రతుకువారునుగలరు, వీనినన్నిటినిబట్టి మనుష్యుఁడు సహజా హారిగా మారక యారోగ్యమును బొందలేడు. గాన సహజా హార మెట్టిదో నిర్ణయించవలెను. సమస్తమైన జీవకోటికిని తాము నివసించు ప్రదేశమునందు కావలసినంత యాహారము లభించుచున్నది. అట్లె మనుష్యునకును దాను నివసించు ప్రదేశ మునందు విశేషశ్రమ లేకుండ - నేకాలమం దేశాకములు, పండ్లు దొరకునో అవియే సేవింపవలసిన సహజాహారములని చెప్పవలసియుండును. మిక్కిలి శీతలదేశములందు చెట్టుచేమలు

బయలుదేరవు. అవి నివసించుటకు తగినవికావు. గాన వానిని విడచి సస్యసమృద్ధిగల తావులయందే మనుష్యులు చేరియున్నారు. ఈ ప్రదేశములందు గూడ సహజముగ బెరుగు శాకములను ఫలములనేగాక నితర ప్రదేశములందుఁ బెరుగు వానిని తమ తెలివితేటలచే పెంచుచున్నారు. ఇట్టి పదార్థములుకూడ అసహజములనియే చెప్పవలెను. మనుజుని నాగరికతతోపాటు సస్యములు, పండ్లు, మనుష్యులు తిను జంతువులు పూర్తిగా మారియున్నవి. ఉష్ణప్రదేశములందు పెరుగువానిని శీతల ప్రదేశములందును, శీతలప్రదేశములందు పెరుగువానిని ఉష్ణప్రదేశములందును పెంచుచున్నారు. శీతకాలపు పంటలను వేసవియందును, ఒక కాలమునందే పండువానిని సాంవత్సరము పొడుగునను పండించుచున్నారు. ఇట్టి విపరీతసృష్టి ప్రకృతి విరుద్ధము గాన నిట్టివి పనికిరావు. సృష్టియందు వేసవి కాలములో దొరకు పండ్లు, కూరలు మొదలగున వన్నియు వైద్యసిద్ధాంత ప్రకారము వేడిచేయునవియు, శీతకాలము నందలివి చలవజేయునవిగా నున్నవి. అవి అట్లయుండుట ఆరోగ్య దాయకముగాని ప్రకృతి విరుద్ధముగ వానిని మార్చుట గాదు. ప్రకృతియందు లభించు వస్తువులను పచ్చివిగా, అవి దొరకు కాలములయందు మాత్రమే సేవించుట ధర్మము. ఇంతమార్పు జరుగుటకు గొన్ని శతాబ్దములుపట్టును. అందువలన క్రమముగా సహజాహారమునకు మార్చవలసి యున్నది. అందుచే కొన్ని మార్పులతో సహజాహారమును సేవించుటకు అంగీకరించ వలెను.

౯ వండిన పదార్థములు

చిరకాలము నుండి వండిన పదార్థముల దిగుటచే మనుష్యుని యవయవములును వానిపాటవమునుదప్పియున్నవి. తిరిగి వానిని బలముగల వానిగజేసి యవి నెరవేర్పవలసిన పనులనుతగినట్లు నెరవేర్చునట్లుచేయుటకుగాను ప్రస్తుతమందు కొంత మాటతప్పదని తోచుచున్నది. మనోనిగ్రహము గల వారికే యుద్ధాకులు సాగవు. గాని మనోనిగ్రహము గల వారరుదు. అందుచే వంట తప్పదు. ముఖ్యముగా దంతములు, పళ్ళుబలహీనములై యున్నవి. కోతులవలె పచ్చికాయలను కొరికి తినుటకు తగినంత బలము వీనికి పోయినది. చాల మందికి యౌవనముందే పళ్ళూడి పోవుచున్నవి. తిరిగి ఆహార పదార్థముల దెచ్చుకొను శక్తియు తగ్గియుండును. కాన వంట విరివిషయమందు కావలసియున్నది. శట్టి వారినికూడ సహజాహారులనుగ మార్చవలెనన్న కొంతవరకు వంట అక్కర లేకుండ రుచించుపండ్లును, వండిన ఆకుకూరలును, శాకములును, గోధుమవంటి ధాన్యమును, పప్పుదినుసులును వండి తినవలెను. మనము తినవలసిన పదార్థములను వేరువేరుగా తెలిపెదను. ధాన్యము లన్నిటిలోను ఉత్తమమైనవి గోధుమలు. వీనిని పొట్టుతోకూడ విసరి రొట్టెగాను జావగాను అన్నముగాను వాడనగును. కూరగాయలను ఏకాలమునందు దొరకు వాని నాకాలమందు ఉపయోగించ వలెను. వీనిపై బెరడు తీయకూడదు. వండుటలో చాల నీళ్ళుపోసి ఆనీటిని పారవేయకూడదు. ఇగురుటకు తగినన్ని నీళ్లను మాత్రము చల్లి సన్నసెగను మగ్గనివ్వవలెను. ఇంకను

కొంచెము నీరున్నట్లుగున వరిపిండిగాని గోధుమపిండిగాని చల్లి ఇగర్చవలెను. అంతేగాని వానికి ఉప్పుగాని, పోపుగాని చేర్చరాదు. ఆవిరిమీద ఉడికించిన యెడల బాగుగ రుచించును. పచ్చి పచ్చడులుకూడ నుపయోగింపనగును. ప్రతి భోజనమందును నిమ్మకాయగాని దాని తరగతిలోచేరిన పుల్లని రసముగల మరి యేకాయగాని వాడవలెను. అవసరమైనప్పుడీపుల్లని రసములు కూరలయందును పచ్చడులయందును జేర్చనగును. పులుపు నందు ఆహారమును జీర్ణముచేయు గుణముగలదు. పులుపు దాహమణచును. మనవారు ఆద్యాంతములవి చెప్పు నేతి మజ్జిగలతో నేమియు పనికి లేదు. పులుసు, చారు మొదలగు ద్రవపదార్థములుకూడ వదలతగ్గవే. గోధుమలు మాత్రమే తినదగినవైనను ఉష్ణదేశములందు పండెడు వరిధాన్యమును జొన్న మొక్కజొన్న మొదలగు నవియును కూడ వాడవచ్చును. అన్ని ధాన్యములలోను వరి సత్తువ లేనిది. దీనిని మరలయందు తెల్లనిబియ్యముగా చేసి వాడుచున్నారు. దీనిలో సత్తువగలతవుడు తీసివేసినగాని తెలుపురాదు. ఆ బియ్యమునుకడిగి అన్నమువార్చి తినుటచే నిస్సత్తువయైన అన్నము మనకు లభించును. ఇది దేహపోషణకు పనికి రానందున పెక్కురోగములు గలుగుటకు కారణమగుచున్నది; గాన తవుడు గల చేబియ్యము వాడవలెను. గంజి వార్చక అతీసరు పెట్టవలెను. మరబియ్యము నందు ఆరోగ్యము లేదు. మరలవేడిచే కొంతవరకు పచనకర్మ జరుగును. గాన తిరిగివాడుటచే ననారోగ్యమగును. దంపుడు బియ్యమే తినదగినవి. పప్పుదినుసు లన్నియు దినవచ్చునుగాని

గింజలపై పొట్టుతో వాడవలెను. పొట్టునందు పోషక పదార్థమంతగా లేనిమాట సత్యమేయైనను ఆపొట్టు ఆహారపదార్థములను అరిగించి ప్రేగులకు మలమంటుకొనకుండ జార్చుటయందు మిక్కిలి తోడుపడును. సరిగా విరోచనమగుటకు బలమైన పదార్థములతో బాటు కొంత పనికిరాలిన చెత్త కూడ అవసరమే. ఈపొట్టులును, కూరగాయలమీది బెరడును, పిప్పిపదార్థమును ప్రేగులను శుభ్రపరచి విరోచనమును జేయుటయేగాక తాముకూడ శరీరములో నిలువక మలముతో పోవుచుండును. విరోచనము జారీగా అగుటకు మనకు గొంచెె ఇసుకరేణువులుకూడ గావలసియున్నవి. ప్రకృతియందివి కాయల బెరడు నంటియుండును. కడిగినను పోవు గాని బెరడు తీయుటచే బోవును. ధాన్యములందు పొట్టుతో జేరియుండును. పచ్చితిండి తినువారీ ఇసుకగలబెరడుతోను, పొట్టుతోను తిందురుగాన నతి సులభముగ వారికి జీర్ణమగును. వండుకొని తినువారికి ఇసుక లభించదు. గాన సముద్రపుఇసుక కొంచెము ప్రతిభోజనానంతరమును మ్రింగవలెను. నాలుకపై డబ్బెత్తుఇసుకను వేసుకొని ద్రవముతో గలియునంతకు ఆగి మ్రింగవలెను. పచ్చితిండి తినువారికి ధాన్యములతోను పప్పులతోను అవసరములేదు. సర్వకాలములయందును, రుచ్యములును శరీరపోషకములును అగు ఫలములును శాకములును దొరకును. పప్పుదినుసులును లేతవిగానున్నప్పుడు తినుట కనుకూలముగనే యుండును. అట్లే జొన్నలును, మొక్కజొన్నలును లేతవిగ నుండిన తినుట కనుకూలములే. వంటతోబాటు పండిన పంటలను నిలువజేయుటయును

అవసరమగుచున్నది. ధాన్యములతో పనిలేక సుఖముగా జీవించుట కేకొరతయును లేదు. ధాన్యములను తినవలసినపుడు గోధుమలను, మొక్కజొన్నలను, పప్పుగింజలను నానబెట్టి, మొక్కలు మొలపించి, ఖద్దరు గుడ్డమీద ఆరనిచ్చి, వానిని, కొబ్బరితోను, వేరుశనగతోను, ఫలములనుగూడ జేర్చుకొని సేవింపవచ్చును.

పచ్చివస్తువులలో నెంత లేతవస్తువులను దినిన నంత ఆరోగ్యము వృద్ధిచెందును. ఏలయన నివి బహులేతగనుక జీర్ణమగును. పళ్ళలో దోరగాయలు ముగ్గినపండ్లకంటె మంచివి. పచ్చికాయలు కడుపునొప్పిని బుట్టించుచుండును. మన ప్రేగులయందు జీర్ణముగాక, పైకివెడలిపోక యుండు దుష్టపదార్థము చేరియున్నపుడే పచ్చికాయల తమశోబాధ దానినిగూడ జీర్ణముజేసి మిగిలినదానిని మలముగా త్రోసివేయ బ్రయత్నించును. అందుచే బిగుసుకొనిపోయిన మలమును జార్చుటకు ప్రేగులు విశేషప్రయత్నము చేయవలసి యుండుటచే కడుపునొప్పియు, నీళ్లవిరోచనములును గలుగును. ఈ క్రియచే కడుపునందలి దుష్టపదార్థవిమోచన మగును గాని దోషము కాదు. పండ్లన్నియో రుచిగా నుండుటచే నధికముగా తినుట సంభవించును.

అందువలన బహులేతగా నున్నప్పుడును, పండుటకు సిద్ధముగా నున్నప్పుడును సమస్తకూరగాయలను వాడనగును. సృష్టియందలి పదార్థములన్నియు తినుటకు పనికిరావు. అందు మనుష్యునికొరకు కొన్నియు యితరములగు జీవరాసుల

కొఱకు మరికొన్నియు సృష్టింపబడినవి. కాన నేవస్తువులు సహజముగ దినుటకు రుచింపునో వానినే మనము తిన దగును. ఈ కూరగాయలే వండి తినినను ఆరోగ్యము నిచ్చునుగాని, స్వతస్సిద్ధముగ చేదుగనుండు కాకర, చేదుపొట్ల, ఉస్తి మొదలగు కాయలును, దురదగనుండు కంద, నల్లేరు మొదలగునవియు, వగరుగనుండు నవియు, కారముగనుండు నవియు నైనశాకములు వండినను అంత యారోగ్యము నీయజాలవు. గాన నవి మఱికంతగా దినుటకు బనికిరావు. ఈవస్తువులను దిను విధము ముందు వివరించెదను. అనుభవము గలవారికిగాని తదితరులకు ఇట్టిితిండి మనుష్యుడు తినవలెనని తెలిపిన వింతగా నుండక మానదు. వైద్య సాంప్ర దాయులకును రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులకును గూడ వింతగా నుండును. శాస్త్రజ్ఞుల కీతిండిని బోధించిన యెడల వారు పరిహసింపక మానరు వారిశాస్త్ర ప్రకారము శరీరమునం దేయే పదార్థములున్నవో అవి వృద్ధియగుటకుగాను ఆయా పదార్థములు గల వస్తువులను దినుటయే కర్తవ్యము గాని పచ్చికాయలును, రుచిలేని వంటలు, ఉప్పు, కారము, సున్నము, లోహములు లేని పదార్థములు గల భోజనమెట్లు మనుష్యుడు జవసత్వములు కలిగి జీవించుట కుపయోగించునో తెలియ జాలరు. ఈశాస్త్రజ్ఞులకు నేను చెప్పుసమాధానమిది. మనుష్యుడు తన తెలివిచే అనేక పరిశోధనల జేసి పెక్కుశాస్త్రములను గనిపెట్టియున్నాడు. చచ్చినశవము లన్నిటిని కోసి శరీర మందలి వేరువేరు అవయవములను అవి చేయుపనులను కనిపెట్టి తినెడి వస్తువులయం దిమిడియున్న పదార్థజాలమును రసాయనిక

శాస్త్రప్రకారము కనుగొని ఏవేవి ఎంతెంతకలిపిన శరీరము
నెట్లు పోషింపగలవో తెలిసికొని కృత్రిమాహారములను
గల్పించి ప్రకృతిని ధిక్కరించితిమని సంతోషించు చున్నాడు.
ఫలితమును జూచినపక్షమున సహజాహారమును తిని జీవించు
పశుపక్ష్యాదులు నీరోగులై దీర్ఘాయుర్దాయము గలిగి
యుండుటయు, మానవకోటి యారోగ్యము చెడి నిరంతరము
రోగములచే పీడింపబడి యల్పాయుర్దాయ వంతులగుటయు
వీరి పరిశోధనలన్నియు సత్యములు గావనియు, సర్వజ్ఞుడగు
పరమేశ్వరుని మహిమల గనుగొనుటకు మనుష్యమాత్రు
డెన్నటికిని శక్తిమంతుడు గాజాలడనియు దెలియగలదు. నిన్నటి
సిద్ధాంతములు నేడబద్ధమును, నేటిసిద్ధాంతములు రేపబద్ధము
లగు చుండుటయు, పూర్ణత్వ మెప్పటికిని లేక వృద్ధియగు
చుండుటయు, మన కించిజ్జ్ఞత్వమును బోధపరచును. నాగరికత
వృద్ధియయిన కొలది శాస్త్రజ్ఞాన మధికమగు చున్నదని మన
మెంత సంతోషించినను నిజమున కెన్నటికిని మార్పులేని గాన
మార్పుజెందు శాస్త్రములన్నియు సత్యములుగావని తెలియ
వలెను. గ్రుడ్డివాండ్రేనుగుయొక్క వర్ణనయందు దెబ్బలాడి
నట్లు నేటిశాస్త్రజ్ఞులును దెబ్బలాడుచు రేగని తత్త్వము వారికి
తెలియదని చెప్పవలయును. మొన్న మొన్నటి వరకు నారింజ
కాయ జలుబుచేయునను సిద్ధాంతముపోయి నేడు సర్వరోగము
లందును నారింజకాయ పథ్యమైనది. కొన్నాళ్లు కలరాగాలివల్ల
వ్యాపించుచున్నదను సిద్ధాంతముపోయి నేడు నీటివల్ల వ్యాపించు
చున్న దనుచున్నారు. మసూచికము, టీకాలు, సర్వవ్యాధుల
మీద పనిచేయు ఇంజక్షనులు నేడు శాస్త్రజ్ఞులచే నిషేధింప

బడుచున్నవి. ఉడికిన వస్తువ్రనేగాని తినకూడదన్న సిద్ధాంతము పోయి వండిన మెడల విటమినులు చచ్చిపోవునుగాన పచ్చి వస్తువులే తినదగినవను సిద్ధాంతము వ్యాపించుచున్నది ఇక ముందెట్టి సిద్ధాంతములు రానున్నవో తెలియదు. మరియొక సిద్ధాంతము బయలు దేరువరకు నిజమై, తరువాత అబద్ధమగు సిద్ధాంతముల నెట్లునమ్మగలము?

మన కాసిద్ధాంతములతో పనిలేదు. పశుపక్ష్యాదులవలె సృష్టియందలి వస్తుజాలములో నాకు కంటికిని ముక్కునకును నాలుకకును ఇంపగు వస్తువులను మరియు కావలసినంతే తినుటయు, ఆకలియయినపుడు భుజించుటయు, దాహమైనపుడు మంచినీళ్లు మాత్రము త్రాగుటయు మనము చేయవలసిన పని. ఇంతకంటె శాస్త్రజ్ఞానముతో పనిలేదు. ఆకలి యగునపుడు సమస్తపదార్థములును రుచిగానేయుండును. ఆకలిగానపుడును, వస్తువు రుచించకపోయినను మనదేహమున కాహార మక్కర లేదని గ్రహింపవలెను. ఇదివరకు మనము చాలకాలమునుండి రుచులకలవాటుపడి యుండుటచే ఉప్పు, కారము, పొగుపు, సువాసన ద్రవ్యములు చేర్చని వంటకములుగాని, పచ్చి యాహారము గాని వెంటనే రుచించవనిమాట సత్యమే. అసహజ మైన యీ వంటకముల కలవాటుపడిన జిహ్వామీద నొక విధమైన గారిపట్టి యుండును. అందుచే సునిశితమైన దాని జ్ఞానము చెడియుండుటచే నది సహజమైన యాహారము నందలి రుచిని గ్రహించలేదు. కాని కొద్ది రోజులలో జీర్ణకోశము బాగుపడినపుడు తిరిగి దానిశక్తి దానికి రాగలదు. అప్పుడు ప్రతివస్తువును రుచిగానే యుండును. ప్రపంచములో మనము

తినుట కేర్పడిన సమస్తవస్తువులు నేదోయొక రుచినికలిగి యున్నవి. ఆరోగ్యవంతున కారుచి తగినంత సహాయముగా నుండును. ఆరోగ్యము చెడినవారి కవి రుచింపవు. ఉప్పు కారములు మొదలగునవి చేర్చినగాని వంటకములు లోపలకు పోవు. అట్టి సమయములందు లంకణముండుటగాని నైచినంత మాత్రమే తినుటగాని యవసరము. ఆరోగ్యము గలుగునంతవరకట్లు తినిన నారోగ్యము కలుగగానే ఆకలియును, రుచియును, తిరిగి కలుగును. జ్ఞానములేని పశుపక్ష్యాదులవలె జ్ఞానముగల మనుష్యుడు కూడ వాటలేకుండ వివిధములైన రుచులు గల్పించుకొని తినకుండ పచ్చియాహారమును దినుటయు, పండుగలకును, శుభకార్యములకును అనేకములగు పిండివంటలతో సంతర్పణలు చేయకుండ నుండుటెట్లు? టీపార్టీలు, విందులు, వింతవింతరకముల వంటకములు ఏమి కావలసినది? యని ప్రశ్న రాకమానదు. ఆరోగ్యమునుగోరువారెల్ల నాగరకతకు నమస్కరించి ప్రకృతికి తిరుగవలసిందే. ప్రకృతిమాతయొక్క శాసనము లనుల్లంఘనీయములు. శాసనములమీరి నడచువారి నామె నిర్దయతో దండింపకమానదు. ప్రస్తుత నాగరకతయం దారోగ్యమునకు తావులేదు. ప్రకృతియందు ఆహారము శరీర పోషణనిమిత్తమేగాని గొప్పకొరకును, రుచులదేవత నారాధించుటకును గాదు. అందువల్ల నారోగ్యమును గోరువారి కొరకే ప్రకృతి సంబంధమగు ఆహారమునుగూర్చి చెప్పుచున్నాము. తప్పనడత నడవవలెను. శిక్షయుండకూడదనిన ప్రకృతిమాత లంచగొండికాదు. ఈ యాహారమెట్లు నోటికి పొసగునని యాలోచింప నవసరము

లేదు. చిరకాలాభ్యాసముచే గ్రహించియు, నధిక జ్ఞానము గలిగి దైవసమానులగు కూనేమహర్షి వారి తత్వవిచారణచే గలిగిన స్వల్పజ్ఞానముతో పై ప్రశ్నకు సమాధానము చెప్పుచున్నాను.

"పైత్యరోగికి పంచదారయు చేదగునట్లు అజీర్ణముగల వారి కెట్టి యాహారమును రుచింపదు. ఆరోగ్యవంతునకు ఆకలిని తృప్తిపరచుట కెట్టి యాహారమైనను రుచిగానే యుండును. రుచియను ది పేరుగాని నిజముగా లేదు. ఒకేవస్తువు వేరు వేరు సమయములందు వేరువేరు రుచులు గలదిగ గనబడును. ఎట్లన పంచదార తినినవోటికి ఉరటిపండు చప్పగానుండును. నారింజకాయ తిన్ననోటికి పంచదార యంతతియ్యగానుండును. గొల్లవాడొకడు ఉసిరికకాయ తిని నీళ్లుత్రాగగా తియ్యగానుండెనట. వాడు తాను త్రాగిన కాలువలోని నీరు తియ్యగా నుండెననుకొని తన కావడిలోని పాలనుపారబోసి ఈ నీళ్లను పట్టుకొని వెడలెనట. అట్లే అధికరుచుల కలవాటుపడి జీర్ణకోశము చెడుటచే నాలుక తన సహజమృదుత్వమును రుచుల గొను శక్తిని బోగొట్టుకొని యున్నది. అందువలన సహజమైన శాకాదులయందలి రుచుల గ్రహించజాలకున్నది. ఉప్పు కారముల మాని రుచులగల్పించకుండ నొక నెల రోజులు తినిన యెడల జీర్ణకోశము బాగుపడి నాలుక తన సహజశక్తిని సంపాదించుకొనును. అంతటినుండి ప్రతివస్తువును రుచిగానే యుండును. ఆకలి తీరువరకు తినుటకు తగు రుచి గలిగి యుండును. అధికముగా లాగలకుపోదు. ఆమనుష్యు వకే నేడు కొంచెము ఉప్పుచేర్చి వస్తువులకధికరుచి గల్పించి

తినుచుందుము. ఆరుచి చిరకాలముండదు. దానికలవడిన నాలుక మరి కొంచెము ముప్పును గోరును. ఇట్లే కొద్దికాలములో విశేషరుచులు గావలసి యుండును. శీతోష్ణములు సుఖదుఃఖములు మొదలగు ద్వంద్వములవలెనే రుచికూడ మితిలేనిది. ఆకలి తీరుటకు రుచితో నిమిత్తములేదు. ఇట్టి యాహారము శరీరపోషణ కుపయోగించునా? వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యాహారమందు పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, ఉప్పులు, లోహములు, సున్నము, మొదలగునవన్నియు వానికేర్పడిన పరిమాణము ననుసరించి యుండనిచో శరీరపోషణము జరుగదనియు, ఒకవేళ కూర్చుండి తినువారికి సహజాహారము సరిపోయినను కష్టించి పనిచేయు కూలివానికి పుష్టి నివ్వజాలదనియు సందేహము దోచనగును. అట్టి సందేహమునకు తావులేదు. మనశరీర రక్షణకేపదార్థములు కావలెనని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరో, ఆపదార్థములే కోతి మొదలగు జంతువులకెల్ల గాకలసియున్నవి. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు, ఖనిజములు మొదలగు పదార్థములెల్ల వాని శరీరములందును గలవు. అవి తిను ప్రకృతియాహారము వల్లనే సమస్తపదార్థములును వాని శరీరమందేర్పడి కావలసినంత శక్తినిచ్చుచు వానిని ఆరోగ్యవంతములుగ జేయుచున్నవి. ఈ జంతువులకు శాస్త్రజ్ఞానమేమియు లేదు. ఏయే పదార్థములు చేర్చి తినవలెనో దేని తూనిక యెంత యుండవలెనో యనునాలోచనయే యవి యెరుగవు. అట్లే మనుష్యులకూడ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలచే దినదినాభివృద్ధి నొందుచున్న జ్ఞానముతోగాని వేర్వేరు పదార్థ

ములు కలిపి తినవలెననియు వాని కొకదానికొకటి యిన్ని రెట్లుండవలెననిగాని తెలిసికొనవలసిన యవసరము లేదు. మన శరీరమందు మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థము లున్నవి. కండరములు వేరుపదార్థములుగలవి. ఎముకలు వేరుపదార్థములుగలవి. ఈపదార్థములెల్ల పండ్లను కాయలను తినుటచేగాని, ఉప్పుకారములు, మాంసము, గుడ్లు, పాలు మొదలగునవి తినకపోయిన నీవివిధ అవయవములెట్లు వృద్ధినొందునని మీకుతోచవచ్చును. దానికిని ఇదేసమాధానము. పశు పక్ష్యాదులన్నిటికిని కండరములు, ఎముకలు, చర్మము, మాంసము, వెండ్రుకలు గలవు. అవి యన్నియు వానికి వృద్ధి పొందుచున్నవి. అట్లే మనకును వృద్ధిపొందగలవు. ఎట్లన మనజీర్ణ కోశము జీవముగల అవయవములు గలది. హృదయము పిత్తాశయము (Pancriatis) వృక్కకము మొదలగు అవయవములు తమలోనికి వచ్చిన పదార్థములను శరీరమున కుపయోగించు పదార్థములుగ తయారు చేయుశక్తిగలవి. అందుచేతనే పచ్చగడ్డిని మాత్రమే తిను ఆవునకు దాని శరీరపోషణ గలుగుటయే గాక, పాలు ఊరుచున్నవి. ఎద్దునకు ఊరవు. ఏనుగు శాకాహారియైనను అధిక బలముగలదగుచున్నది. ఇట్లే పిల్లియు పులియు అవితిను మాంసాహారమునుండి సర్వావయవ పోషణకుదగిన పదార్థములను సంపాదించుకొనుచున్నవి. అట్టి శక్తిని భగవంతుడు మన అవయవములకును ఇచ్చి యున్నాడు. మన శాస్త్రజ్ఞానముతో నిమిత్తము లేకయే ఏవస్తువులను దినినను నవిశరీరపోషణకు గావలసిన మాంసకృత్తులు మొదలగు పదార్థము-

లుగా మారును. ఇంతేగాక శాకములయందును ఫలముల యందును ఉప్పు సున్నము మొదలగు సర్వపదార్థములును ఉన్నవి. ఇవియే మన శరీరమున కనుకూలించునవిగాని వేరు వేరుగా శర్కర లవణము ఇనుము మొదలగువానిని తయారు చేసి కలిపిన మిశ్ర మాహారమును తినవలసిన పనిలేదు. శాకములయందును పండ్లయందును ధాన్యముల యందును గల పదార్థములనుండి మాత్రమే మన అవయవములు తమకు గావలసిన వానిని తయారు చేసికొనగలవు. ఏజంతువున కేది సహజాహారమో ఏర్పాటు చేసిన ప్రకృతిమాత లేక సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుడు ఆవస్తువులనుండి శరీర పోషణకు గావలసిన పదార్థములను దయారు చేసికొనుశక్తిని కూడ నిచ్చియున్నాడు. ఈ సహజాహారములే వండుటచేతను మన శరీరమున కవసరములేని, పంచదార, ఉప్పు, కారము, సువాసన ద్రవ్యములు చేర్చుటచే వానికిగల జీర్ణమగుశక్తిని పోగొట్టుకొనుచున్నవి. అందువలన వీనిని జీర్ణము చేయుటకు గాను మరికొన్ని రసములుపడి పనికిమాలిన ఉప్పు మొదలగు వానిని విరిచివేయవలెను. అందువల్ల తగినంత శీఘ్రముగ జీర్ణముగాదు. అందుచేత జీర్ణకోశము తనశక్తిని పోగొట్టుకొనును. అధికరుచి కలవాటుపడిన నాలుక యీ రుచిగల పదార్థములను అమితముగా లోపలకు పోనిచ్చును వీని నన్నిటిని అనవసరముగ జీర్ణముచేయవలసి యుండుటచే జీర్ణకోశము చెడును. అనారోగ్యము గల్గును గాన సహజాహారమును మాత్రమే తినవలెను, అదియును శరీరపోషణకు తగినంత మాత్రమే తినవలెను.

(౧౮) ౧౦ స్వాభావికాహారము వండితినుట

మనుష్యుడు తన సహజాహారము నుండి వాడిన పదార్థములు తినుట కెప్పుడవలంబించెనో మన మూహించుటకు గూడ వీలు కనబడదు. అనేక యుగములనుండి వంట ప్రారంభమైనట్లు మన పురాణములవలన దెలియుచున్నది. అందువలన అవయవపటుత్వము తప్పిపోయినందున కోతులవలె పచ్చితిండి తినుటకు తగిన దంతబలిమిని, కోయుటకును చీల్చుటకును దగిన గోళ్ళశక్తిని పోగొట్టుకొనియున్నాడు. తిరిగి యాశక్తిని సంపాదింపవలెనన్న కొన్ని తరములు బట్టును. అయినను మానవకోటిని తిరిగి యారోగ్యవంతులుగను, బలవంతులుగను, నాయుర్దాయ వంతులుగను, జేయవలెనన్న సహజాహార భక్షణమే యవసరము. మనుజు లందరును సాత్వికులగుదురనియు వారి హరి వాంఛలను గట్టిపెట్టి, వేదాంతులై జిహ్వోపస్థల జయింపగలుగుదురనియు చెప్పజాలము. అట్టివారి విషయములోగూడ కొంతవరకైనను తరింపగల మార్గమును జూపవలెను. వీరొకసారిగా వంటను, రుచులను విడచి-కేవలముపక్వాహారములోనికి వచ్చుటకు వీలుండదుగాన వీరి విషయములో వంట ఆవశ్యకమగును. ఈ వంట కూడ ప్రస్తుతమందు విపరీత పద్ధతిలో నుండుటచే ఆరోగ్యమును కాపాడలేకున్నది. గాన ఆరోగ్యమును పూర్తిగా జెడకుండుటకుగాను ఎట్లుండవలెనో నిర్ణయించవలసియున్నది. ప్రతిశాకమును, ధాన్యమును వండుటచే వానిలోనిజీవసత్తులు పోవుటచే కొంతశక్తి పోవుచున్నది. వాని నధిక జలములో నుండి వార్చి వేయుటచే దానిలోగల పోషకపదార్థములైన లవ

ణాదులు వారుపుతో బోవుచున్నవి. ఇక మిగిలిన పదార్థము రుచిలేని పిప్పి. ఈ పిప్పికి రుచికల్పించుటకుగాను సముద్రలవణము, కారము, మసాళాలు, సువాసనద్రవ్యములు, చమురులు అవసరములగుచున్నవి. ఇట్టు వండినపదార్థములు జిహ్వాకింపుగనున్నను సరిగా జీర్ణములుకావు. శరీరపోషక పదార్థములు మార్పునందు పోయినందున బలము నీయజాలవు. తగినంత బలము సంపాదించుకొనుటకుగాను అధికముగా తినుట యవసరమగుచున్నది. ఈ కృత్రిమ పదార్థమునందుగల ఉప్పు మొదలగు జీర్ణము కానివి వానిశక్తినివిరచి జీర్ణమగుటకు దగిన వానినిగ జేయుటకు విశేషమైన జలమును ద్రవపదార్థములను దీసికొనవలెను. మన జీర్ణకోశములోని సహజరసములుకూడ గృత్రిమపద్ధతి నవలంబించి యీ పదార్థమునందుగల విషములను పోగొట్టి పోషణకు తగినవానినిగ జేయవలెను.

అందుచే జీర్ణకోశ మచిరకాలములో తనశక్తిని పోగొట్టుకొనుచున్నది. పటుత్వములేని జీర్ణకోశము నిస్సత్తువ పదార్థములను మాత్రమే జీర్ణముచేయగలదు. అందువల్లనే పాత బియ్యము, వేపడపు కూరలు, పాత ఊరగాయలు, ఒరుగులు, మిగులముగ్గిన పండ్లు తినవలసి వచ్చుచున్నది. మందులు రోగము నణచుటకుగాను అవయవ పాటవమును జంపునుగాన నిట్టి వస్తువులు పథ్యములగుచున్నవి. ఇట్టి నిర్జీవపదార్థ సేవనమువలన నాయుర్బలారోగ్యములు వృద్ధిబొంద నేరవు. కాన వండిన పదార్థములు గూడ కొంతవరకైనను యోగ్యములైనవిగా జూచుకొనుటకై వానిలోని సారములు పోకుండ

కొంచెము నీటితో మాత్రమే ఉడుకబెట్టి నీరిగురువరకునుంచి దెంపవలెనుగాని వార్చరాదు. మనముతినెడు ధాన్యములన్నిటి లోను వరిబియ్యము సత్తువలేనివి. అవియును మరలో దంప బడి మాంసకృత్తులుగల తవుడు పూర్తిగా తీసివేయుటవలనను, కడుగుట వలనను, వార్చుటవల్లను బొత్తిగా సారహీనము లగు చున్నవి. ఆకారణముచే బూర్వము దంపుడుబియ్య మును దిని గంజితాగెడువారికంటె నేడు మరబియ్యమును, తినెడువారనారోగ్యవంతు లగుచున్నారు. బియ్యము తినక తప్పనివారు దంపుడు చేబియ్యమును అత్తెసరు వేసికొని తిన వలెను. ధాన్యములన్నిటిలోను గోధుమ లుత్తమమైనవి. ఇవి రొట్టెగాగాని, జావగాగాని, యన్నముగాగాని, వాడ నగును. రొట్టె యప్పడములవలె బల్చగాగాని మారువాళ్ల రొట్టెలవలె నేతితో మర్దించిగాని తినుట పనికిరాదు. ఆవిరి మీదగాని, లేక వేడిగాలిమీదగాని చెమురు లేకుండ నుడుక వలెను, అట్టిరొట్టె శరీరమునకు మంచి యుపయోగకారియు త్వరలో జీర్ణమగునదియు నగును. బాగుగా నమలకగాని యిది మింగబడదు. నమలినకొలది రుచించును. జావ కాచి నను బలుచగా నుండునట్లుగాక ముద్దగాను, ఏమైనను బదార్థ ములు దానిలో కలుపుకొనుటకును, బాగుగానమలి మింగు టకును వీలుగా నుండవలెను. అన్నముగాని, జావగాని, రొట్టె గాని, పొట్టుతోకలిసిన గోధుమలపిండినుండి తయారు చేయ వలెనేగాని పొట్టుపోవునట్లు దంపరాదు. కూరగాయలను వండుటకు తరుగునపుడు పైచెక్కు-దీసివేయరాదు. మురికి పోవుటకొకసారి నీటిలోగడగి, చెక్కు-తో గూడ ముక్క-లుగా

దరిగి, కొంచెమునీళ్ళతోనిగురనీయవలెను. ఇంకనునీరుమిగిలిన యెడల మెత్తనిపిండిచేర్చి యిగురనిచ్చిన రుచిమంతముగ నుండును. ఉప్పుగాని, పోపుగాని, సువాసన ద్రవ్యములగు నావ మొదలగువానినిగాని చేర్చరాదు. ఈపదార్థములు అధికరుచిని గలిగించి కావలసినదానికంటె అధికముగ తినునట్లు చేయును. త్వరగా జీర్ణముకాకుండ ప్రేగులయందు కొంతకాలము నిలవయుండును. అందువలన జీర్ణకోశమున కధికశ్రమను గలిగించును. గాన ఉప్పు, కారములను, మసాలాలను వాడగూడదు. పప్పుదినుసులన్నియు నధికమైన బలమునిచ్చునవిగాన వీనిని చిన్నపిల్లలును, దేహపరిశ్రమ గలవారును వాడవలెనేగాని వృద్ధులును, పనిలేకకూర్చుండువారును వాడకూడదు. పప్పులన్నియు పొట్టుతోనే ఉడికించి తినవలెను. గింజలమీది పొట్టును, కూరగాయలమీది బెరడును, పిప్పిపదార్థములును శరీరపోషణకు పనికిరావు. గాని పనికివచ్చు యితర పదార్థములజీర్ణముచేసి, మిగిలిన పనికిరాని పదార్థములపైకి తోసివేయుటలో మిగుల నుపయోగించును. పప్పుపులుసుతోగలిపి పలుచగా జేయబడిన యెడలబహుకష్టము మీదగాని జీర్ణములుగావు. ఘనపదార్థములవలె ద్రవపదార్థములు సులభముగ జీర్ణములుగావు. ఏలనన ఉమ్మి నీటితోకలియువరకు నోటిలో నుండక పొట్టలోనికి జారుటవలనను, నమలుట అవసరము లేకపోవుటచేతను త్వరలో జీర్ణములుగావు. ఉప్పుకారములను విడచినవారికి ద్రవపదార్థములతో నిమిత్తములేదు. భోజన పదార్థములలో మూడుపాళ్ళు ద్రవపదార్థములును, ఒకపాలు ఘనపదార్థమును ఉండవలెననునది కృత్రిమాహారులకొరకు.

నిర్ణయించబడినదిగాని స్వభావజన్యమైన ప్రకృత్యాహార
భక్షులకొరకేర్పడినదిగాదు. స్వాభావికాహారసేవకులకు
ఏ ప్రవపదార్థముతోబని లేదు. కూరగాయలు చమురుతో వేపుట
వలన పోషక పదార్థములు మాడిపోవును. రుచిగానున్నను
విలువయందివి తక్కువయని చెప్పనగును. పిండివంటలు
ప్రకృతియందు లేనేలేవు. ఆహారమనునది శరీరపోషణకొరకేర్పడినదేగాని సరదాకొరకేర్పడినదిగాదు. నేనిట్లుచెప్పి
నప్పుడు నాగరిక ప్రపంచమంతయును నన్ను వెక్కిరించ
వచ్చును. అయినను యథార్థమాలోచించిన నాతో నేకీభ
వింపగలదు. మనుష్యుడుగాక యే యితరజంతువుగాని పండు
గలు, విందులు, విందుభోజనములు నెరుగదు. రుచికొరకై
యెక్కువగాతినదు. కడుపునిండినపిమ్మట ముచ్చటకైనను
మరియొక కణమునైనను ముట్టదు. గనుకనే యితర జంతువు
లెల్లను ఆమరణాంతము నొక్కతీరున నారోగ్యవంతములుగ
నుండ, మనుష్యుడును, మనుష్యునిచే బెంపబడు జంతువులును
నారోగ్యమును గోల్పోయి సదా రోగపీడితములగుచున్నవి.
సహజాహారము ఆకలితీర్చుట కుపయోగపడును. అధికరుచిగా
నుండకపోవుటచే నాకలితీరినపిమ్మట తినవలెననుకోరికను గలి
గించదు. మితాహారము జీర్ణకోశమున కధికశ్రమ నివ్వనందునను
జీర్ణకోశము బలముగలిగియుండినందువలన ప్రతి యవయవ
ముకు శక్తిగలిగి తనపని సక్రమముగ జేయుటవలన చిరాయు
రారోగ్యములు గలుగును. కాన చమురుతో వండు పిండివంటలు
సహజాహారులకు నిషేధములు. మనుష్యుడు సంఘములో
దిరుగుట కిచ్చగించును. పండుగులు, విందులు, మొదలగు

సంతోష కార్యముల నెరవేర్చుచు చాలమందిని జేర్చి సంతోషముతో భుజించుచు నిత్యము దిను పదార్థములకంటె నధిక పదార్థములను వారికిబెట్టి వారి మన్ననలబొంద నాశపడుచుందును. అట్టివారికిగాను నారోగ్యమునంతగా జెడగొట్టని కొన్ని వంటకములనిందు బొందుపరచెదను.

ప చ్చ డు లు

ఒక కమ్మనివస్తువయు ఒకపుల్లని వస్తువయు జేర్చి రుబ్బిన రుచ్యములగు పచ్చడు లేర్పడును. ఇవి రోగులకొరకు గాక సామాన్యమైన యారోగ్యవంతుల కేర్పడినవి.

(1) బెండకాయయును, వాక్కాయగాని, లేతచింతకాయగాని, నిమ్మరసముగాని చేర్చిన పచ్చడి.

(2) కాలిన వంకాయగుంజుతో దోసకాయ ముక్కలుచేర్చి నిమ్మరసముగాని, లేతచింతకాయగాని, మామిడికాయగాని కలిపి రుబ్బుట.

(3) కొబ్బరికాయతో, పులుపుగల మామిడికాయ, వాక్కాయ, చింతకాయ, నిమ్మపులుసు, వెలగకాయ మొదలగునవి చేర్చి రుబ్బుట.

(4) పుల్లగోంగూర, మంచిగోంగూర కలిపివేసి రుబ్బుట.

(5) అరటిపువ్వు తరిగి నిమ్మకాయరసముచేర్చి రుబ్బుట.

(6) పప్పుదినుసు గింజలు నానబోసి పుల్లని పదార్థములతో జేర్చి రుబ్బుట.

(7) మోహానదుంపలతో పుల్లని వస్తువులచేర్చి రుబ్బుట.

ఇట్లే ప్రకృతియందు దొరకు పదార్థములను రుచ్యము లుగ జేసి విందులకును పండుగలకును వాడనగును.

కలగలుపుకూరలు

(1) బీరకాయయు బెండకాయయు కలిపి వండవచ్చును.

(2) కందయు మట్టుబచ్చలియు, లేక పందిరిబచ్చలియు చేర్చి వాడనగును. కంద వార్చవలసి వచ్చును.

(3) వంకాయయును మోహానదుంపయును, కలపవచ్చును.

(4) వంకాయయునుగోరుచిక్కుడుకాయయును లేక చిక్కుడు కాయయును చేర్చవచ్చును. గుమ్మడికాయ చేర్చవచ్చును.

(5) అన్నికూరలలోను కొబ్బరితురుము వాడుటచే అధిక రుచి గలుగును.

(6) అప్పుడప్పుడు పొట్టు పెసరపప్పు కొన్నికూరలలో కలిపి వండవచ్చును.

కలగాయ పులుసు

నీళ్ళవలెనుండు పులుసు లగత్యములేకున్నను రుచికొరకెప్పు డైనను ముద్దకూరవంటి పులుసులుకూడ వండవచ్చును, గుమ్మడికాయ లేక ఆనపకాయ ముక్కలకు వంకాయ, బెండ కాయ, దుంప మొదలగు రుచికరములగు కాయలను, బచ్చలి, తోటకూర, పుల్లబచ్చలి మొదలగు ఆకుకూరలను జేర్చి, మామిడికాయ, లేతచింతకాయ మొదలగు పులుసుకాయలతో నుడకబెట్టి చిక్కబడుటకు పిండినివేసి బాగుగా వండిన రుచించును.

పిండివంటలు

ఆవిరిమీదవండిన మినపకుడుము (పొట్టుతో నుండవలెను.) గోధుమతో శనగ మొదలగు పిండినిజేర్చి ఆవిరిమీద వండిన కుడుములు.

ఉండ్రాళ్లు, బొబ్బర్లు, శనగలు మొదలగు వానినిజేర్చి ఆవిరి మీద వండనగును.

కొబ్బరిపాలను, గోధుమపాలనుదీసి ఖర్జూరపుకాయల పొడుము కలిపి నానిన సగ్గుబియ్యమునుజేర్చిన పరమాన్న మగును. శనగపిండిగాని, గోధుమపిండిగాని, కర్రపెండలపుదుంప పిండి గాని తెచ్చి ఖర్జూరపుకాయ పొడుముతో కొబ్బరిపాల నుండ యగునట్లుమాత్రము పోసి యుండలుజేసిన లడ్డువలెనుండును. ద్రాక్ష కిసిమిసి పళ్ళుకూడ జేర్చనగును. కొబ్బరి తురుము ఖర్జూరపుపండు కలిపి ముద్దలు చేయనగును. నువ్వులు ఖర్జూరపు పండు కలిపి తొక్కిన చిమ్మిలియగును. ఇట్లే సమయాను కూలముగ జేయనగును.

ఈ పదార్థములుకూడ మనసు బట్టజాలనివారికేగాని మనో నిగ్రహము గలవారి కవసరములేదు. అందరును తినుచున్నారు, మనకులేవని బెంగపెట్టుకొని అందరితో బాటు కృత్రిమాహా రము తినిన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని బెంగ బెట్టుకొనువారి కొరకే యిట్టిపదార్థములు చెప్పబడినవి. వీనినైనను తరుచుగా వాడుటచే ఆరోగ్యము చెడకమానదు. కారణమేమన గల్పిత రుచులచే నధికముగ దినుటతటస్థించును. అందువలన జీర్ణ కోశ మునకు శ్రమగలుగును. ఇట్టి పదార్థములతో నధికభోజనము

లభించిననాడు ఒకపూట యుపవసించినయెడల పూర్తిగ జీర్ణము గాగలవు.

ఎంత తినవలెను ? ఎన్నిసార్లు భుజింపవలెను ?

ప్రపంచములో జీవరాసులను సృష్టించకపూర్వమే వానికొరకాహారమగు నోషధులను ఫలవృక్షములను సృష్టికర్త సృజించి యున్నాడు. అతనిశక్తిని గనుగొనుటకు మనుష్యమాత్రునకు సాధ్యము కాదు. పిల్లలు పుట్టకమునుపే తల్లులందు పాలను, గుడ్లయందు పోషకపదార్థమును, గింజలయందు ఆహారమును ఏర్పరచిన ట్లీయోషధులను ఫలములను జీవరాసుల కొఱకు సృష్టించి ముందుగా సిద్ధపరచి యుంచియున్నాడు. ఎన్నిజీవుల సృష్టింపదలచియుండునో అందుకు సరిపడెడు యాహారము సిద్ధపరచునుగాని అంతకంటె నధికముగాగాని యల్పముగా గాని తయారుచేసియుండడు. అట్లైనయెడల ప్రజలలో గొందరు తిండిలేక మాడుచుండుట యేలయని ప్రశ్నరావచ్చును. భాగ్యవంతులందు గొందరు అమితభోజనమున కలవడి తమకేర్పడిన దానికంటె ననేక రెట్లధికముగ భుజించి అజీర్ణరోగముచే బాధపడుచున్నారుగదా! వీరికి అధికముగా దినుటకు లభించునట్టి యాహారమే బీదసాదలకు కొఱవడియుండెడి యాహారము. ఒకరు ఎక్కువతిని అరగించుకోలేక బాధపడుచుండ మరియొకరు తిండికిచాలక మలమల మాడుచున్నారు. ఇట్టిస్థితిలో తానెక్కువగాతిని బాధపడుటకంటె కావలసినంత మాత్రమే తిని చాలని తిండితిని మాడెడువానికొఱకు విడిచి పెట్టుట తన విధియని భాగ్యవంతుడు గ్రహించువరకు దరి

ద్రిము దేశమును విడువదు. మనుష్యుఁడు తిండికొఱకే పుట్టి నాడనియు నతని పరమావధి తిండియేయనియు బ్రతికి యున్నంతకాలము తాను తిని యొకరికి బెట్టినదే జన్మయనియు చచ్చిన తరువాతకూడ వచ్చునదేదియు లేదనియు జెప్పు మెట్ట వేదాంతము బలిసినకొలది రాత్రింబగళ్ళు బాధపడి సంపాదిం చుటయేగాక, తిండిపోతయి జీర్ణముచేసికొనలేక రోగపీడితుఁడై కూడ బాధపడుట తప్పదు. అందువలన నిట్టి బాధలేకుండ నుండుటకుగాను తిండికొక మితియుండవలెను. మితిమీరి తినెడువారుందురా యని పాఠకులకు దోపవచ్చును. మితి దెలిసినగదా మీరినట్లు దెలియుట! పూర్తిగా పిండిపంటలతో కంఠమువరకు దిని వాముపాయ మ్రింగుటకైనను శక్తిలేని యొక పెద్దమనిషికి భోజనానంతరము జున్నువంటి నూడిద పదార్థము వెలక్కాయంత తినుటకు శక్తివచ్చును. దీనికి కార ణము పొట్ట ఇనుపవలగాక స్థితిస్థాపకశక్తిగల తోలుసంచి యగుటయే! రుచుల కలవడినకొలది ఒకదానికంటె నధిక రుచిగల మరియొక వస్తువు తినుటయందలి కోరిక చావదు. విందులయందును భాగ్యవంతుల యిండ్లయందును ఒక్కొక భోజనమునం దనేకపదార్థములు వేరువేరు రుచులుగలవి తయారగుచుండుటచే ఎంత తినుచున్నాడో తెలియకుండ మితి మీరి పొట్టలో చేరుచుండును. ఒకగ్లాసులో నీళ్లుపోసి యందు కొంతయుప్పువేసిన నది కరగును. మరికొంతవేసిన నదియును కరగును. ఇంకను వేసిన గరగదు. గాని ఆనీటిని వెచ్చజేసిన గరగును. అట్లే ఒకమనుష్యుడు రెండు లడ్డూలను తినగల డనుము. ఆవకాయ నంజుడుతో మరిరెండింటిని, కొంచెము

పులిహోర తిన్నపిమ్మట మరి రెండింటిని తినగలడు. అందు
చేతనే విందులయందును, టీపార్టీలయందును నొకటి తీపిది
మరియొకటి కారపుది తయారుచేయుదురు. ఇట్లు కష్టపడి
యధికముగా దినుటకు మనుష్యసంఘ మలవాటు పడియుం
డగా మనుష్యు డెక్కువ నెట్లు తినగలడనుట కెట్లు సాహసింప
గలరు? ధర్మకర్తలు వ్యభిచారులకును, త్రాగుబోతులకును,
నేరస్థులకును శిక్షాస్మృతుల నేర్పాటుచేసియు, నధికముగా
దిను తిండిపోతుల విషయములో నేమియు శిక్ష విధించరైరి.
దీనికి గారణము వారును తిండిపోతులగుటయే! అందరును
త్రాగెడివారుగల గూడెములందును, జూదగాళ్లుగల గూడెము
లందును, దొంగల గూడెములందును ఆ యా పనులు తప్పులు
గావు. అట్లే ప్రజలందరును మితిమీరి తినువారగుటచే తిండి
పోతు తనము పంచమహాపాతకములలో జేర్పబడలేదు. గాని
ఆరోగ్యమును జెరిపి వ్యాధిగ్రస్తుని జేసి ఆయుర్దాయమును
నశింపజేయునది గాన అధికతిండియు మహాపాతకములలోనిదే
యగును. మనము తినుట శరీరపోషణార్థమేగాని సరదా
కొరకు గాదని యొప్పుకొనినపక్షమున తిండికి మితి నేర్పరుప
గలము. వేడుకకొరకే తినువారి విషయములో మితి నేర్పరుప
లేము. వేడుకకు విలువలేదు. మనము తినినతిండి యంతయు
జీర్ణముకావలెను. అందువలన జీర్ణకోశముయొక్క శక్తిననుస
రించిమితి యేర్పాటు కావలెను. ఈ శక్తి ఆరోగ్యవంతులైన
మనుష్యులలో వయస్సునుబట్టియు, వారు చేయు వృత్తిని
బట్టియు, పిండబలమును బట్టియు నుండును. చిన్నతనమునందు
మనము తిను తిండి శరీరమును పోషించి ప్రతి రోజునను

నశించిన శరీరభాగములను తిరిగి బలపరచుటకేగాక మెదుగు టకు గూడ నవసరము. గాన ఎక్కువసార్లు తినవలసి వచ్చును. వీరిపొట్టలు చిన్నవగుటచే నవి చాలపదార్థము తీసుకొనునంత విశాలముగనుండవు. అందుచే పాలుత్రాగు శిశువులకు రోజునకు 5 లేక 6 సార్లు పాలీయవలసివచ్చును. అన్నముతిను పిల్లలకు 3 సార్లు భోజనము గాక మరియొక సారి ఫలముల నీయనగును. పిల్లలకు 8 సం॥రములు వచ్చినది మొదలు 20 సంవత్సరములు వచ్చువరకు భోజనమును ఫలా హారమును కలిసి దినమునకు 3 సార్లు మాత్రమే యుండవలెను. వండినవస్తువులు తినుటయే లెక్కగట్టుకొని మధ్య మధ్య తినెడు ఫలాహారములు గణింపకుండుట సరికాదు. వేడుక కొరకు తినుటయనునది మన మతమందు లేదు. అంతటినుండి 50 సంవత్సరముల వయస్సువరకు రెండుసార్లును, ఆపైని మరి కొంతమొక్కసారియు తినుపక్షమున తిన్నతిండి చక్కగా జీర్ణమై నిత్యారోగ్యవంతులై మనగలరు. ఈ తిండియందలి మితి- దేహపరిశ్రమ విశేషముగా గల కూలివారికిని, వ్యవ సాయదారులకును, చేతిపనులుచేయు వడ్రంగి, కమ్మరి, కుమ్మరి, సాలి, మొదలగువారి కెక్కువయును, గూర్చుండి లెక్కలువ్రాయు గుమాస్తాలు, స్కూలు మాష్టర్లు ఆఫీసరులు మొదలగు వారికె తక్కువయును నుండవలెను. కొందరు బల వంతులుగను, మరికొందరు బలహీనులుగను వారితల్లిదండ్రుల శక్తినిబట్టి పుట్టుచుందురు. ఇట్టివారిలో బలవంతుల కధిక మును, బలహీనుల కల్పమును గావలసియుండును. అంతేగాని భాగ్యభోగ్యములతో నిమిత్తములేదు. ఇట్టి తిండి యేర్పాట్లు

చేసుకొన్న యెడల నిక యెక్కడను కాఫీ హోటళ్ళకును, మిఠాయి దుకాణములకును, సారాపాకలకును తావులేదు. వైద్యులతో నిమిత్తములేదు. అందరును ఆరోగ్యవంతులే. భూమియే స్వర్గమగును. మనుష్యులయొక్క గమనిక సూర్యుని బట్టియున్నది. సూర్యోదయముతో మనుష్యునికి శక్తియు ఉత్సాహమును పుట్టి క్రమముగా 12 గంటలవరకు వృద్ధిని బొంది క్రమముగా క్షీణించి సూర్యాస్తమయముతో తగ్గి పోవునుగాన మన భోజనముకూడ దీనినిబట్టి నిర్ణయించు కొన వలెను. 12 గంటలలోపు రెండుసార్లును,పిమ్మట నొకసారియు, చొప్పున మూడుసార్లు భుజించువారును, పదిగంటలలోపున నొకసారియు, సూర్యాస్తమయమగు నపు డొకసారియు రెండు సార్లు భుజించువారును దీసికొనవలెను. మనము సాయంత్రము తినుతిండి పరుండబోవునప్పటి కరగిపోవలెను. అందు వలన రాత్రివేళలయందు భుజింపకూడదు. ఒకసారి తిన్నతిండి పూర్తిగా నరుగువరకు మరియొకసారి భుజింపగూడదు. ఎప్పు డైనను నేకారణముచేతనైనను ఒకసారియధికముగా తినుట తటస్థించినపుడు అది పూర్తిగ నరుగువరకు మరియొకసారితినక యుపవసింపవలెనేగాని వేళదప్పరాదని యాకలిగాని తిండి దినరాదు.

భోజన పదార్థములు నోటిలో నుండి పొట్టలోనికిబోయి యక్కడ కొంతజీర్ణమై చిన్న ప్రేగులయందు ప్రవేశింపఁ బోవు నప్పటికి నాలుగుగంటలు పట్టును! పిమ్మట రెండు గంటలు విశ్రాంతికావలెను గాన భోజనమునకునుమరియొకభోజనమునకును మధ్య అధమపక్షము ఆరుగంటల వ్యవధియుండ

వలెను. భోజనము చేసినతరువాత ఆరుగంటల లోపున అల్పాహారములుగాని, ఫలాహారములుగాని చేయఁగూడదు. చాల మంది రాత్రులందు భుజించెదరు. నిద్రిపోవుపిల్లలను లేపి తినిపించెదరు. ఇది చాలతప్పుపద్ధతి. మానవము తిను తిండి యరుగుటకు కొంత వేడిమియు జీవశ్శక్తియు నవసరము. ఇవి సూర్యుని గతి ననుసరించియుండును. సూర్యాస్తమయముతో నీశక్తులు క్షీణించును. అందుచే జీర్ణకోశము బలము చెడియుండును. ఇంతేగాక యీ అవయవములకు చేయవలసిన పనుల నుపదేశించు మనసేంద్రియము నిద్రావస్థయందుండునుగాన నీపనులు సరిగా జరుగవలెనన్న నిద్రిపోవు సమయమునకు జీర్ణకోశము పనిచాలించి విశ్రాంతితీసికొనుట కవకాశము గల్పింపవలెను. పిల్లలకైనను రాత్రి పాలంతగా అవసరముండవు. నిద్రలో లేపి పాలీయు ముసలమ్మల మాట వినగూడదు.

ఎప్పుడు తినవలెను?

ఇందునుగురించి పూర్తిగా వ్రాయవలసియున్నది. ఆకలియగునపుడు భోజనము చేయవలయుననుసంగతి యందరకును తెలిసినదే! అయినను మనచిత్తము వచ్చినట్లలవాటుఁ జేసుకొని ఆకలివేళలు మనయలవాట్లచేఁ దప్పించుకొనుచున్నాము,చాల మందికి సమయమున భోజనము చేయు నలవాటులేదు. తరువాత సకాలమున నాకలియగును. ఆ యాకలియును మందగించి యుండును. మన చుట్టునుండు జంతుకోటిని బరిశీలింపుడు. అవి యన్నియును సామాన్యముగా సూర్యోదయావస్థయమున నాకలి మెండుగాగలిగి యపుడు విశేషముగ

మేత దినుచుండును. ఇది సూర్యకిరణ ప్రభావముచేతనే గలుగుచున్నది.

ప్రతిదినము ఉదయకాలము అస్తమయకాలము నని రెండు భాగములుగ విభజింపవచ్చును. సూర్యుని ప్రభావము ఉదయముతోఁ బ్రారంభించి మిట్టమధ్యాహ్నమువరకు వృద్ధియై పిమ్మటఁ గ్రమముగ తగ్గి సూర్యాస్తమయముతో నంతరించును. ఇట్లే సమస్త జీవకోటికి నుదయము మొదలు చైతన్యమధికమై మధ్యాహ్నము మొదలు క్షీణించును. సూర్యాస్తమయముతో చైతన్యము శాంతినొంది విశ్రాంతి యారంభమగును. పిదప నిద్ర యావహిల్లును.

ఉదయకాలము ఆరంభముకాగానే ప్రాణికోటి చైతన్యము గలిగి వృద్ధిచెంది శరీరమునకును బుద్ధికిని బలముగలిగి పని పాటులు చేసికొను శక్తిగలిగియుండును. మధ్యాహ్నము దాటినపిమ్మట అవితగ్గి సాయంత్రమందు విశ్రాంతిని గోరుచుండును. చైతన్యముయొక్క యీ వృద్ధిక్షయములు మన జీర్ణసాధనముల విషయమునను నిట్లే పనిచేయును. ఉదయకాలమునందు జీర్ణసాధనములు బలము గలిగియుండును. అస్తమయ కాలమునందు బలము తగ్గియుండును. కనుక మన మెప్పుడును <u>ఉదయకాలమునందే అనగా 12 గంటల లోపుననే బలమైనభోజనము చేయవలె</u>ను. సాయంత్రమందు అల్పమైన భోజనముచేయవలెను. ముఖ్యముగ వ్యాధిగ్రస్తులగువారు ఈ ప్రకారము గమనింపవలెను. రోగులకు ఉదయమందాకలియుండదే ఇది యెట్లు పొసగు? ననుకొందురు. నాగరికతా విశేషముచే రాత్రులను పగళ్లుగ మార్చునట్లు వెలుగు

గలుగునట్లు దీపములు బెట్టుచున్నాము. రాత్రి చీకటిని గల్పించిన భగవంతుని యాజ్ఞల నుల్లంఘించుటచే నిట్లారోగ్య భంగము గలుగునని మన మెరుంగము. ఈ కారణము చేతనే నాడీవ్యాధులు గలుగుచున్నవి. గాన రాత్రులందు భుజింపక పెందలకడ నిద్రించిన పక్షమున రోగులకును ఉదయమున నాకలి కాఁగలదు. రాత్రులయందు భోజనము చేయుటచే జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేక అలసియుండుటచే ఉదయమున నాకలికాదు. కాన కొంతపట్టుదలతో యుక్త కాలములందు భుజించుట కలవరచిన యెడల ఈస్థితి మారగలదు ఆకలి తక్కువగా నుండువారు సాయంకాలమందు ఏమియుఁ దినకూడదు. ఆకలి కొద్దిగా నుండువారు సాయంత్రి మత్యల్పముగ మాత్రము భుజింపవలెను. ఈ సాయంకాల భోజన మెప్పుడును సూర్యాస్తమయ సమయమున కొకగంట మించకూడదు.

ఎక్కడ తినవలెను?

హిందువులలో ముఖ్యముగా ద్విజులనబడు బ్రాహ్మ క్షత్రియ వైశ్య జాతులు వంటయిండ్లయందే భుజించువాడుకగలదు. నాగరికతా విశేషమువలన తీరికగా భుజించుట కవకాశము లేదుగాన వంట పూర్తిగాకముందే పొగ వచ్చుచుండగనే భుజించు టవసరమగుచున్నది. వంటయిండ్లు సరిగా వెలుతురు గలవియు, శుభ్రమైనగాలి గలవియుఁగా నుండుటలేదు. ఇట్టి యిండ్లలో భుజించుటవలన కావలసిన ప్రాణవాయువు మనము తిను పదార్థములతో గలియకపోవుటచే సరిగా జీర్ణకర్మ జరుగనేరదు. మనము భుజించు పదార్థములు ప్రాణవాయు

వృతో మిశ్రిమమైనపుడే జీర్ణకర్మ సక్రిమముగా జరుగును. రోగుల విషయములోఁ బథ్యము చేయించు వైద్యులెవ్వరును దీని యగత్యమును గ్రహించినట్టుతోచదు. ఎంత తేలికగాఁ దిన్నను, ఎంతమంచి పదార్థములు తీసికొనినను ధారాళముగా మంచిగాలిగల చోట్ల భోజనము చేయుమేని మనకు సరిగా జీర్ణముకానందున వంటయిండ్లు చక్కగా వెలుతురును వాయువును వచ్చునంత విశాలముగను, కిటికీలుగలవిగను నుండవలెను; లేదా అట్టి చోట్లయినను అయియుండవలెను. బహిరంగ స్థలములయందు తినుటకు వీలుండిన అట్లు చేయుట సర్వశ్రేయోదాయకము. పొలములలో భుజించువారెక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగ నుందురు. పొగలోను దుర్వాసనగల గదులలోను, ఇరుకుసందులలోను తినువారెంతపథ్యముగనున్నను వారి యారోగ్యము సరిగానుండదు. పట్టణములం దిట్టి మంచి వాయువు దొరుకుటకష్టము, పల్లెలయందు వీలున్నను వంటయిండ్ల విషయములో తగుశ్రద్ధ తీసికొనువారరుదు. చాల మంది శూద్రులు విశాలమైన దొడ్లయందే భుజింతురు. ఇక్కడ మంచివాయువు లభించగలదు. పట్టణములందిట్టి దొడ్లుచిన్నవగుట చేతను, మురుగునీరు పాకీదొడ్ల దగ్గరగా నుండుటచేతను, మంచివాయువు వచ్చుటకు ననుకూలించదు. ఇంతేగాక భోజనము చేయునప్పుడు బహుసంతోషముగా నుండవలెను. విచారకరమగు సంగతులు తల పెట్టగూడదు. మనము తినుతిండి జీర్ణమై దేహారోగ్యమును, బలమును, ఆయుర్వృద్ధి నిచ్చునని భావించుచుండవలెను. పరధ్యానముతో నుండగూడదు. ఇతర వ్యాపారములన్నియు ఆతరుణ

మునందు మనస్సులోనుండి తొలగింపవలెను. పరధ్యాన ముతో మ్రింగినప్పుడీ ఆహారము పొరబడును. ఒకొక్కప్పుడు ప్రాణభయము కూడ రావచ్చును. పొరబడుట యన నాహారము పొట్టలోనికిపోవు ఆహారనాళికగుండపోవుటకు బదులుగ యూపిరితిత్తుల లోనికిబోవు గాలిగొట్టమునందు ప్రవేశించుట. ఇట్టిపనిజరిగినపుడు దగ్గువచ్చి గాలిగొట్టములో ప్రవేశించిన కణమును గెంటివేయును. అట్లు గెంటివేయ సాధ్యముగా నప్పుడే చిక్కుగలుగు. దీనినే కొందరు ముసలమ్మలు ఎవ్వరో తలచుకొనుచున్నా రందురు. ఇట్లు పొర బడకుండ వలెనన్న దృష్టి భోజనము మీద నుంచియే నమలి మ్రింగవలెను. కొందరు భోజనము చేయునప్పుడు మౌనవ్రతము గైకొందురు. అదియును చాలమంచిదే. ఇట్లు చేయుట మనకు సాధ్యపడునా, యని భయపడ నక్కరలేదు. మనకట్టి ఉద్దేశ్యముండి ఆరోగ్యమే ప్రధానముగా నెంచుకొనిన పక్షమున ఇందసాధ్యమేమియు లేదు.

భోజనవిషయమున గమనించవలసిన విధులు

భోజనముచేయుటకుఁ బూర్వము నిర్మలమైన హృదయము గలిగి యుండవలెను. తగినంత శుభ్రమైన యాకలి యుండ వలెను. ప్రాతఃకాలమునందే మలవిమోచనము, దంతధావన వ్యాయామ స్నాన సంధ్యాది కర్మలఁ దీర్చిన మనుష్యుడు చక్కగా కాళ్లు చేతులు కడుగుకొని, మడిబట్టల గట్టుకొని మరి భుజించవలెను. తాను భుజించు ప్రతిపదార్థమును చక్కగా ఉమ్మినీరుతో గలియునట్లును నమలి మ్రింగవలెను.

త్వరపడి తినుటవలన లాభములేదు. "మగవాడెంత త్వరగతినిన నంతమంచి" దనుసామెత హిందువులలోఁగలదు. ఇది చాల పొరపాటు. నోటియందు జీర్ణముకావలసిన పదార్థములు జీర్ణములుగాక ప్రేగుల కెక్కువ పరిశ్రమ గలిగించిన వారమగుదుము. గాన నెమ్మదిగ నమలి ఘనపదార్థములు వాని యంతట నవి జారునట్లు చేయవలెనేగాని గొంతుక దిగకమంచినీళ్ళు మ్రింగి ముద్దదిగునట్లు చేయరాదు.

ఉడికిన పదార్థములు దినువా రుడికిన జాములోపల వానిని భుజించవలెను. మిక్కిలి వేడిగానున్నపదార్థములను మిక్కిలి చల్లారిన పదార్థములను దినరాదు. ఉదయమునందు చలిది యన్నమును తిను నలవాటు మంచిదికాదు. వేడియన్నమే తినవలెను.

మనుష్యునకు ద్రవపదార్థ మవసరములేదు. ద్రవపదార్థము నమల నక్కరలేక కడుపులోనికిపోవుటచే- ఉమ్మినీటితోఁ గలియక పోవుటచేతను, బండ్లకు పనికల్పించక పోవుటచేతను ఆలస్యముగ జీర్ణమగును. మితిమీరి తినుట కవకాశమిచ్చును. అందువలన పొట్టను పెంచును. ప్రేగులను సాగజేయును. గాన ద్రవపదార్థములైన చారు, పులుసు, మజ్జిగ, పాలు మొదలగునవి వదిలివేయదగినవి. వైద్యులు ద్రవపదార్థము తేలికగ జీర్ణమగునని తలంచెదరు. ఇది శుద్ధపొరబాటు. ఘన పదార్థములు నోటియందే కొంతభాగము జీర్ణమగును. మిగిలిన వానిని జీర్ణముచేయగల రసములు పొట్టయందును, జిన్న ప్రేగులయందును గలవు. వీని సహాయమున త్వరలో జీర్ణము

లగును. ద్రవపదార్థములు నోటిలో నుమ్మినీటితోఁ గలియు వరకు నాగవు. జీర్ణమగుట కేర్పడినరసములు ద్రవపదార్థములతో గలియునపుడు పలచబడి సారహీనములగుటచే త్వరలో జీర్ణము చేయజాలవు. ద్రవపదార్థములు రుచికల్పితములుగాక ఉపయోగింపబడవు. ఈ రుచిచే విశేషముగా పుచ్చుకొనుట తప్పదు. అందువలన జీర్ణకోశము సాగిపోయి ఎక్కువగా పుచ్చుకొనినగాని ఆకలి తీరినట్లుండదు. క్రమక్రమముగా ఉదరములు గొప్పవగును. గోధుమరొట్టెలుతిను ఉత్తరాదిదేశస్థులు అంత బొజ్జలు కలిగియుండక పోవుటకు కారణము వారు అంతగా ద్రవపదార్థముల నుపయోగింపకుండుటయే. ఉప్పు, కారము, పంచదార, మొదలగు విదాహకర పదార్థములను తిననివారికి దాహమేగాదు. దాహమైనను మంచినీళ్ళవలననే దాహము తీరును. మంచినీరైనను భోజనాత్పూర్వము ఒక గంట ముందుగాని; భోజనమైన పిమ్మట ఒకగంటకు తరువాత గాని పుచ్చుకొనవలెను. భోజనమగునపుడు ముద్దలు జారుటకు గాని, కారము పోవుటకుగాని మంచినీళ్లు పుచ్చుకొనుపద్ధతి చాలతప్పు. జీర్ణముచేయురసములు మంచినీళ్ళచేఁ బల్చపడి పోవుటవలన పదార్థములంత త్వరగా జీర్ణములుగావు. గాన మధ్య మధ్య పానీయములు పనికిరావు.

భోజనమైనపిమ్మట చక్కగా నోటిని, చేతులను, కాళ్లను కడుగుకొనవలెను. పళ్ళలో నిరుకుకొన్న చిన్న చిన్న ముక్కలను ఏశలను చీపురుపుల్లవంటిదానితో తీసివేసి, పుక్కిలించి ఉమ్మివేసి పళ్ళను శుభ్రపరచవలెను.

భోజనము చేసినవెంటనే కొంతదూరము నడువవలసి వచ్చినను నడచుటకు ఆయాసము గలుగకుండునట్లు పొట్టలో 3/4వంతు నిండునట్లును, 1/4 ఖాళీయుండునట్లును భుజింపవలెనేగాని పూర్తిగాఁ బొట్టనిండఁ దినరాదు. భుజించిన యరగంటలో ఘనపదార్థములు, రసములతో గలసి యుబుకును. అప్పుడు ఖాళీలేకుండిన ఆయాసముగా నుండుటయు, ఆరసములతో పదార్థములు బాగుగా కలియుటకు తగినఖాళీ లేకపోవుటయు తటస్థించును.

భోజనమైనపిమ్మట పగటిపూట కొంత విశ్రాంతి తీసికొన వలెను. రాత్రిపూట తేలికయైన వ్యాయామము, నడకవంటిది తీసికొనవలెను. రాత్రులయందు భోజనమైన వెంటనే పరుండి నిద్రించరాదు.

తాంబూలము, చుట్ట మొదలగునవి జీర్ణకర్మను చెరుపును. గాన వాటిని వదలవలెను. సోడాకూడ నిట్టిదే.

౧౨. ఉ ప వా స ము లు

సృష్టియందు ఉపవాసములు అన్ని జీవరాసులయందును గాన బడుచున్నవి. శీతలదేశములందు ధృవప్రాంతజీవులు శీతకాల మెల్ల నిరాహారులై కండలెల్ల బోగొట్టుకొని వసంతఋతువు నందలి పచ్చికను తిని తిరిగి బలపడుచున్నవి. పాములు పూర్తిగా ఒక్క ఎలుకనో కప్పనో తిని అది యరుగువరకును ఆహారమును ముట్టక ఉపవసించును. అట్లే మనమును పండుగలకో విందుల యందో అధికముగ దినినపుడు తిరిగి కర కర యాకలి యగు నంతవరకు ఒకటి రెండుపూట లుపవసించుట శ్రేయోదాయ

కము. అంతేగాక హిందువులలోను మహమ్మదీయులలోనుగూడ మతవిషయికమైన ఉపవాసములు విధింపబడియున్నవి. మతములను పాలించు మతాధికారులుండిన అట్లు చేయనివారు నిందితులగుదురుగదా? ధర్మశాస్త్రములు వైద్యశాస్త్రమునుబట్టియే యేర్పడినవిగాన ఆచారములును, ఉపవాసములును ఆరోగ్యసాధనకే నిర్ణయింపబడినవి. హిందూమతమున ఏకాదశులును మరికొన్ని పర్వదినములైన శివరాత్రి, చవితి, షష్ఠి, శ్రీరామనవమి, కృష్ణాష్టమి, కార్తికసోమవారములు, పూర్ణిమ, అమావాస్య, మాసశివరాత్రి మొదలగు కొన్ని అర్ధోపవాసములకును పూర్ణోపవాసములకును ఏర్పరచబడినవి. ఇవిగాక తద్దినంబున భోక్తలును కర్తయు సాయంత్రిమందు భుజింపరాదను నియమముగలదు. అనగా ఆరోజున మితిమీరి భుజింపబడును గాన సాయంత్రిము మానినగాని జీర్ణము గాదుగదా! ఇట్లే మాసమునకు రెండు మూడును, అప్పుడప్పుడు ఆకలి లేనపుడును, జిహ్వ రుచిని గోల్పోయినప్పుడును పూర్ణోపవాసములుగాని లేక తేలికగా దినిగాని యుండుట ఆరోగ్యమును పునఃస్థాపించుకొను సాధనమగును. తేలికగా భుజించుట యన కేవలము ఫలాహారము గాని లేక ఒంటిపూట భోజనముగాని చేయవలెను. సంసారము నందున్నవారికి ఉపవాసములు పనికిరావని కొందరి మతము. ఇట్టివారు తులసితీర్థమునుగాని, నిమ్మకాయ రసము పిండిన నీటినిగాని తీసికొని ఉపవసించినయెడల మనస్తృప్తి గల్గునుగదా! అప్పుడప్పుడు 4 లేక 5 రోజుల నిట్లు దీర్ఘోపవాసములు గూడ పూర్తిగా ఆకలి గలుగువరకును జేయ

వచ్చును. ఉపవాసకాలమునకంటె పథ్యము తీసికొను రోజున జాగ్రత యవసరము. ఎన్నిరోజు లుపవసించెదరో అంతకు రెట్టింపురోజులకు గాని పూర్వాహారపద్ధతికి రాగూడదు. మొదటిరోజున లేతకొబ్బరినీగును, మరునాడు నీరును, లేత కొబ్బరి మీగడయు, మూడవనాడు నారింజ బత్తాయి మొదలగు ఫలములతో నవియు తినుచు క్రమముగ మామూలు భోజనమునకు రావలెను. ఆరోగ్యము చెడగలదను సంశయముతోచినప్పుడే యిట్లొనర్చిన ఆరోగ్యమెప్పుడును చెడదు. గర్భిణిస్త్రీలు సైతము నిట్టి యుపవాసములు చేయవచ్చును. ఉపవాసములు ఆయుర్దాయమును గూడ బెంచును. రోగమధికముగా నున్నప్పుడు తప్పక ఉపవాసము చేయదగినది. అట్టి సమయములందు గలుగు నీరసము ఆహారముచే బోవునది గాదు. జీర్ణకోశము బొత్తిగా పనిచేయదు కాన ఉపవాసము ఆరోగ్యదాయకము. వ్రణములు, గోరుచుట్టు, చనుగురుపులు, నోటియందలి రణములు ఇవియన్నియు పక్వదశకువచ్చి అతి బాధగా నున్నప్పుడు 1 లేక 2 ఉపవాసములతో చిటికి చీము నొడ్చివేసి బాధతగ్గును. గాయములందు రక్తము గారినప్పుడు గూడ ఉపవాసమువలన చికిత్స తేలికయుగును. నిద్రమాని నాటకములు చూడగోరువారు రాత్రిభోజనము మానినయెడల ఆరోగ్యము అంతగా చెడదు. అట్టివారు భోజనమునకు దోడుటీగూడ త్రాగిన మరింత బాధ నొందుదురు.

అలోపతివైద్యులు లంకణమన భయపడుదురు. శరీరబరువు తగ్గినదన్న వీరికి భయము. రోగమునందు మస్తుగ తిండి బెట్టుటయే వీరిమతము. ఆయుర్వేదవైద్యులుగూడ ఇటీవల కలి

యుగమునందు అన్నగత ప్రాణులనియు, లంకణము పడద
నియు వాదింతురు. తూర్పున పాషాణ మెక్కువ వాడుదురు.
అందుచే లంకణమే కట్టరు. అన్నగత ప్రాణులనుటకు నిదర్శ
నము లేనియు లేవు. ఇటీవల మనదేశమునందు మహాత్ముడును,
ఇతరదేశములందు ఉపవాస చికిత్సకులును ఈశాస్త్ర మబద్ధ
మని ఋజువుచేసి యున్నారు. ప్రకృతివైద్యులుకూడ నీ
విధానమును పూని ఆరోగ్యవంతులుగజేసి చూపుచున్నారు.
నానరోగము రాకముందే ఉపవాసములుండిన ఆరోగ్యము
చెడనే చెడదు.

౧౩ పానీయములు

౧ మంచినీరు

జీవకోటికంతకును నాహారముకంటెను నధికావసర మగు
నది జలము. భోజనము లేకుండ మంచినీటిని త్రాగి కొన్ని
రోజులు జీవింపవచ్చునుగాని దాహము దీర్చకుండ కొన్ని
గంటలైనను జీవింపజాలము. వేసవికాలమందు నీళ్లులేని స్థల
ములందు వడగొట్టి చనిపోయినారను వార్తలు వినుచునే
యున్నాము. కావలసినంత జలము పుచ్చుకొనని యెడల
రక్తము చిక్కపడి దాహమగును. మంచినీళ్ళు త్రాగుటవలన
వడదీరును. మంచినీరు త్రాగుటవలన వడదీరునట్లు ఇతర
పానీయములచేఁ దీరదు. ఇంతయవసరమగు జలము శుభ్రమై
నది కాకపోయిన యెడల ననారోగ్యము గల్గును. దయాళు
వైన పరమాత్ముఁడు సమస్తమైన జీవకోటికిని బహుతేలికగా
కావలసినంత జలము దొరకు నేర్పాటులు చేసియున్నాడు.

ప్రపంచకమందు మూడు వంతులు జలమును ఒకవంతు భూమి యునుగలవు. ప్రతిసంవత్సరమునందును అపరిశుభ్రమైనజలము నంతయును సూర్యరశ్మిచే నావిరిగా మార్చి శుభ్రపరచి తిరిగి వర్షరూపమున దయచేయుచున్నాడు. నీటియందు తిరిగి చేరు చుండు కల్మషములను తినివేసి శుభ్రపరచుటకు తగిన జల చరముల సృష్టించియున్నాడు. సర్వకాలములయందును సర్వ ప్రదేశములందును నీరుదొరకుటకుగాను నీటికి పారుదలయేర్ప రచి ప్రవాహరూపమున భూమియందంతటను జలము లభించు నేర్పాట్లు గావించియున్నాడు. ఇట్లతిసులభముగ దొరుకునట్లు చేయుటయేగాక మన సర్వపాపములను హరించి, సర్వరోగ ములను గుదుర్చుశక్తిగల మహౌషధముగ సృష్టించియున్నాడు. నీటియొక్క శక్తి యింతయని తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మ కైనను తరముగాదు. నీటియొక్క శక్తినిగూర్చి వేదములందును ఆయుర్వేదమునందును పూర్తిగఁ దెలుపబడియున్నది, అది నారాయణ స్వరూపమే! దానిశక్తిని గ్రహించిన నవనాగరికు లగు పాశ్చాత్యులు యంత్రముల నడుపుటయందు దానిశక్తి నుపయోగించి యెంతటిపనులనైనఁ జేయించుచున్నారుగాని, రోగనివారణమందు దానికెట్టి శక్తిగలదో పరీక్షించి చూడ లేదు. కొంతమంది - కూనీమహర్షి, జష్టు, నీప్ మొదలగు ప్రకృతి వైద్యులు దీనిశక్తిని గ్రహించి తమ జ్ఞానముచే లోకో పకారమగున ట్లనేక గ్రంథముల వ్రాసియు, ననేక రోగముల గుదిర్చియున్నను, లోకసామాన్యమున కా వైద్యమును బోధించి వ్యాపింపజేయ వలసినభారము పాలకులయందున్నను నింతవర కే పాలక వర్గముగాని తగు చర్యఁదీసికొని, యీ

మహానీయులకుఁదగిన ధనసహాయముచేసి వైద్యశాలలనిర్మించి మనుష్యజాతి సంతసమొందించుటకు సిద్ధమైయున్న ఔషధ వైద్యమును విడిపింపఁ జూచుటలేదు. రస, విష, గంధక, పాషాణాదులతోను, తత్సమాన మూలికలతోను తయారగు నౌషధములను సేవింపజేసి శరీరములఁ బాడుచేసి, తరుణరోగములనెల్లఁ గాలిక రోగములుగా మార్చుటవలన మనుష్యజాతి ప్రస్తుతమున్న దుస్థితిలోనికి వచ్చియున్నది. ఇట్టి స్థితినుండి మరలించి భూలోకమును స్వర్గలోకముగా మార్చగలశక్తి సర్వరోగ నివారిణియగు జలమునందేయున్నది. దాని నుపయోగించుకొనుటకు దగిన శక్తియు, బుద్ధియు మాత్రము గావలెను. రోగి దాహముచే నోరెండి యేడ్చుచుండ మంచినీరు త్రాగిన జబ్బని, సోడా నిప్పించెదరు. లేక ఆనీటిలో నౌషధ వస్తువులఁగలిపిగాని, కాచిగాని దానియందలి రుచికి సహజశక్తిని మార్చి యిప్పించెదరు. నీటిని భూచరములగు జంతువులన్నియు కల్మషములుగ జేయుచున్నమాట నిజమే. అయినను సర్వసాక్షియగు పరమాత్ముడు దీనికి ప్రతిక్రియగా జలచరముల సృష్టించియు, సూర్యరశ్మిచే కాచియు తిరిగి పరిశుభ్రముగ జేయుటకు దగిన యేర్పాట్లు గావించియున్నాడు. మనుష్యుఁడు తప్ప నితర జీవజంతువు లేవియు నితరపానీయములఁ గోరవు. మనుష్యుడును నితర పానీయములతో నిమిత్తములేకుండ బ్రదికినచో నీరోగియై బ్రదుకఁగలడు. లోపలకు బుచ్చుకొనుట వలనను, పైనపోయుట వలనను, నావిరి తుషార స్నానములవలనను సర్వరోగములను నీరు కుదర్చగలదు. మనము నమ్మి దాని నుపయోగపరచుకొనుటయే చేయవలసినపని.

౨ పా లు

ప్రపంచకమునం దెల్లయెడల, అన్ని జాతుల మనుష్యులును పాలను విశేషముగ నుపయోగించుచున్నారు. మన పూర్వులగు మహాఋషులు సైతము పాలను నమృతమువలె నుపయోగించినట్లు గ్రంథములవలనఁ దెలియుచున్నది. పాలిచ్చు నావులను విశేషముగ సంపాదించి వాని నతి దయతోఁ బెంచుటయేగాక, గోవును దైవసమముగ బూజించియున్నారు. చక్రవర్తులు వేలాది గోదానములను జేసినట్లును, అధికగోవుల గలిగియుండుటయే భాగ్యలక్షణముగ నెన్నబడుటయు నాచ్యలందుండెడివి. సర్వక్రతువులందును బాలుకావలెను. పాలకింత ప్రాముఖ్యము గలుగుటకుఁ గారణమును దెలియవలసియున్నది. పూర్వకాలమునందును నిప్పుడునుగూడ శాస్త్రపరిశోధనల వలన పాలయందు మనుష్యుఁడు జీవించుటకుఁ దగిన పోషక పదార్థములన్నియుఁ దగిన ట్లున్నవనియు, నితరపదార్థము లక్కరలేకయే పాలతో నెంతకాలమైన జీవింపవచ్చుననియుఁ గనిపెట్టియున్నారు. కాననే రోగులకు బాలనిచ్చెదరు. యోగులును, బలముఁగోరువారును పాలనుబుచ్చుకొందురు. ఇవి యందరకును దెలిసినవిషయములే గానిపాలు అస్వాభావిక పదార్థముగ ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలచే నిర్ణయింపబడినవి. ఏలనన నేజంతువు పా లా జంతువుయొక్క బిడ్డకె సృష్టింపబడినవేగాని మనుష్యుని కొఱకై కాదు. మనుష్యుడు తనదుర్మార్గముచే దాని బిడ్డను రాటకు విరిచికట్టి దాని పాలను బలవంతముగఁ బిండుకొనుట ఘోరపాపకృత్యము; పశువును మనము మేపుట లేదా యందురేమో? మేపుట స్వలాభముకొఱకే! మేపుకూలి

దాని దూడలలో మొగవానివల్లను, ఆడవాని నమ్ముకొనుట
వల్లను కూడి రాగలదు. ఇంతేగాక మనుష్యులు గాక యే
యితర జంతువును బాలువిడచిన తరువాత తిరిగి పాలు త్రాగు
టకుఁ గోరదు. ఏ జంతువు పా లాజంతువు యొక్క లేగ కను
కూలించియుండుచుగాని మరియొక జాతి లేగ కంతగ నను
కూలించవు. పాలు ద్రవపదార్థమగుటచే జీర్ణమగుటకూడ
కష్టము. ఇవన్నియు నిట్లుండ పాలు బాగుగనుండి సరిగా
నోటిలోనికి పోవలెనేగాని పాత్రలోనికి పిండ దగ్గవికావు. గాలి
తగిలినంతనే పాలయందు క్రిమిపుట్టి వానిగుణమును జెఱచును.
అందుకొఱకే పాలనుకాచి పుచ్చుకొనిన క్రిమిచచ్చునని పచ్చి
పాలను పుచ్చుకొనక బాగుగ మరగించి తీసికొనుచున్నారు.
ఇందుకూడ వైద్య సాంప్రదాయకులు పొరబడియున్నారు.
పురుగు చెడు పదార్థము నందే బుట్టునుగదా! కాచినపుడు
పురుగు చచ్చునేగాని చెడిన పా లెట్లుబాగుపడును? కల్మష
పదార్థము కాచుటవలన గట్టిపడి పాలయందే నిలుచును గాన
చెడిన పచ్చిపాలకంటె వాటిని కాచినందువలన వచ్చులాభము
లేదు. కాచిన పాలు పచ్చిపాలవలె సులభముగ జీర్ణముగావు.
పచ్చిపాలయందుగల నీరు కాచుటచే విరిగి పాలు చిక్కబడును.
గాన తేలికగా జీర్ణముగావు. ఇంతేగాక పాలిచ్చు పశువులను
స్వేచ్ఛగా పచ్చికబయలునందు మేయనిచ్చుటలేదు. దాని
స్వాభావికాహారమును మాన్పి యధికముగఁ బాలు గలుగు
టకుఁగాను, గుగ్గిళ్లు, కుడితి, నాని పులిసిన గింజలపిండి, ఇంకను
కొన్ని బస్తీలయందు కల్లు మొదలగు దుష్టపదార్థముల నిచ్చి
మేపి ఇంటియందు బంధించుచున్నారు. శుభ్రమైనగాలి, స్వాభా

వికమైన పచ్చగడ్డి, ప్రవాహోదకము త్రాగి సుఖముగ జీవించు పశువును కట్టళ్ళలోనుంచుటచేత దాని యారోగ్యము చెడి యదికూడ రోగియగను.

ఆ పాలు ద్రాగుటచే మన రోగమునకు సహాయముగా నిట్టి పశువుయొక్క రోగములు కూడ మనకంటును. ఈ కారణ ములచే పాలు త్రాగదగినవి కావు. చంటిపిల్లలకు వాడవలసి వచ్చినపుడు పొదుగునుండి తీసిన వెంటనే పచ్చివి యివ్వ నగును. కొంచమాలస్యమైన యెడల కొంచెము వెచ్చజేసి యివ్వవలెనే గాని మరుగ గాచకూడదు. పాలను విడువలేని పెద్దలుకూడ నిదేరీతిని పచ్చిపాలు బహుకొద్దిగా జీర్ణశక్తిని బట్టి ద్రావవగును. మనదేశమున పూర్వకాలమందు గోభూమి కావలసినంత యుండెడిది. పంటభూమి తక్కువ. పండించుట యెరుగరు. అట్టితరుణమందు పాలను యోగ్యమైనవిగా సేవిం చువారు. ఆపశువులు స్వాభావిక జీవులుగాని కృత్రిమాహార జీవులుగావుగాన, ఆ పాలవలన అంత విపరీత గుణములు లేవు. పరిస్థితులు మారినప్పుడు వానిని బట్టి మన యాహారములను మార్చవలెను. గాన మన పూర్వులు వాడెడు పాలను మనము వాడ గూడదని నిష్కర్షగా జెప్పనగును.

౩. పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి

పాలు అస్వాభావికములును, విడువదగిన వనియు నేర్పడగా వానిని మరికొన్ని మార్పులను, బొందించి, వానినుండి తీయు పెరుగు, పాలకంటె జబ్బుది. భోజనమునందు ఆఖరు పదార్థ ముగ పెరుగు వాడుదురు. పాలను కాచి తోడు పెట్టి యొక

రాత్రి నిలువ యుంచుటచే పెరుగు వచ్చును. పాలలోగల వెన్న (క్రొవ్వుపదార్థము) దీనిలో లేదు గాన అంత బలము లేదు. నిలువ యుండుటవల్లను, మార్పుజెందుటవల్లను జీర్ణమగుట యందు పాలకంటె తక్కువ విలువగలది. అన్నిఘన పదార్థములను దినినపిమ్మట పెరుగు త్రాగుదురు. ఈ ఘన పదార్థములు జీర్ణమగుటకు కావలసిన వేడిని పెరుగు తగ్గించునుగాన మందకొడిగా నుండును. అగ్నిదీప్తిని తగ్గించి మందాగ్నిని గలుగజేయును గాన తగినంత దేహ పరిశ్రమ గల వారికి గాని పెరుగుతో కూడిన భోజనము జీర్ణముగాదు.

మజ్జిగ పెరుగుకంటె దక్కువ దోషయుక్తమైనది. పాలనుండి వచ్చునదిగాన మంచిదిగాదు. జీర్ణకోశము నందలి వేడిని మందగింప జేయును. అందుచే మందాగ్ని యేర్పడును. సమస్త రోగముల యందును నపథ్యము. భోజనమందును జ్జిగ, పెరుగు, పాలు మాని వాడిగా లేచినయెడల శీతదోషముచేతను, అజీర్ణముచేతను గలుగు రోగములన్నియు శమించును. పులిసిన మజ్జిగ జీర్ణకారియని కొందరి మతము. పులియుట యన శిలీంధ్రము లందు పుట్టుటగదా! ఈ శిలీంధ్రములు శరీరము నేల పాడుచేయకుండును? అప్పుడు చిలికిన మజ్జిగయే పులిమజ్జిగ కంటెమేలు. కొందరు శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనల గావించి మజ్జిగయందు విటమిను లధికముగ నుండుటచే మజ్జిగ శరీరమున కత్యంతయుపయుక్తమని దెల్పుటచే జాలమంది మజ్జిగ నెక్కువ వాడవలయునని తలంచుచున్నారు. ఇది వట్టి పొరబాటు. అస్వాభావిక వస్తువు లెప్పుడును మంచివిగావు. అస్వాభావికములగు మత్స్యమాంసములకంటెను, మద్యముకంటెను

మేలైనవి గావచ్చునుగాని స్వాభావిక పదార్థములైన పండ్లకంటెను, శాకాదులకంటెను మంచిదిగాదు. కాన వర్జనీయము.

వెన్న, నేయి, పాలనుండి తీసినక్రొవ్వు, జంతు సంబంధమగు చమురు వృక్షసంబంధములగు చమురులైన నూనెలకంటె తక్కువ యుపయోగమైనది. పాలను త్రాగినపుడు ఈ క్రొవ్వు మన శరీరమునందు తగినంత జీర్ణశక్తి యుండిన జీర్ణమైన గావచ్చునుగాని ప్రత్యేకముగా దినినను భోజనమునందు వాడినను జీర్ణముకాదు. క్రొవ్వు పదార్థములు నోటియందును, పొట్టలోను జీర్ణముగావు. చిన్న ప్రేగులలో గొంత జీర్ణమగును. కొంత మలముతో పోవును. మలముతోపోని క్రొవ్వు చర్మముక్రింద నుండును. దీనివలన మనుష్యునకు నిగనిగయును స్థూలశరీరమును వచ్చును. శరీరమునకు చలితగ్గును. క్రిందపడినపుడంత దెబ్బతగులదు. ఇంతకంటె దాని యుపయోగము లేదు. జీర్ణకోశమున కధికశ్రమ గలుగ జేయుటచే నజీర్ణమును బుట్టించును. అజీర్ణము సర్వరోగములకు మూలము గాన నేతివలన నుపయోగములేదు. దీనివలన దేహదార్ఢ్యము గలుగదు. మనుష్యులలో నేయి వాడువారు నూటికి ముప్పదిమంది కంటె లేరు. నేయి త్రాగెడువారికంటె ఇతరులే బలముగా నుండుట మన మెరిగినదే. నేయి త్రాగెడివారి శరీరములు బలములేని గుల్ల శరీరములు. ఈనేతికొఱకు సంసారములు చెడుచున్నవి. ఇట్టి నిరుపయోగమై దరిద్రహేతువైన నేతికొఱకు పాటుపడి యనారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటేల? రుచికొఱకే గద! రుచుల దేవతారాధన మానినగాని యారోగ్యము

గలుగవలెగాన నేయి వాడదగినదికాదు. జంత్వాహారము దినని వారు నేయి నేలుపయోగింప వచ్చును?

ఐనను హిందువులు నేతికి బహు ప్రాముఖ్యము నిచ్చి సర్వ పదార్థముల నభిఘరించుటచేత నేయి పవిత్రవంతములుగ జేయుచని తలచియున్నారు. క్రతువు లందును, నిత్యనైమిత్తికాది సర్వకర్మలందును, అగ్ని కార్యములందెల్ల నాజ్యమును హోమము చేయవలెను. భోజనపదార్థములను హోమద్రవ్యములను నేతితో నభిఘరించవలెనని శాసించియున్నారు. అగ్నిలో వేల్చునపుడు నేతిని వాడుటకు దానియందేదో గొప్పమహిమ యుండినను భోజనమందు వాడుటకు దాని రుచియే కారణమని తలంచవచ్చును. మనుష్యుని శరీరమునందు క్రొవ్వు గనబడుచున్నది. దీనిని వృద్ధిపరచుటకు క్రొవ్వు తినవలెనని చెప్పు శాస్త్రజ్ఞుల మాటలు నమ్మవలసినపనిలేదు. శాక, ఫలాదులనుండి ఆయా అవయవములు శరీరమునకు గావలసిన క్రొవ్వును దయారుచేయునే గాని, తయారై సిద్ధముగానున్న నేతినుండియు, చమురులనుండియు క్రొవ్వు నుపయోగించు కొనవు. అవయవములవలన దయారుచేయబడిన క్రొవ్వే మన శరీరముల కుపయోగించును. చమురులలోని క్రొవ్వు వృథగా మలమునందును చెమటయందును పోవును గాన జంతుపదార్థమైన నేతిని వాడగూడదు. ఇది యింటిని నోడలినిగూడ గుల్లచేయును. బ్రాహ్మణ యీనాములన్నియు పోవుటకు నేయియే మొదటి కారణము.

4. చెడ్డపానీయములు

పాశ్చాత్య నాగరికతా మాహాత్మ్యముచే మనదేశ జనుల కల వాటై, సంసారముల గుల్లచేసి, మనుష్యుల ననారోగ్యవంతు లుగ మార్చి నిత్యమును వైద్యులదయకు పాత్రులనుగ జేయు చున్న దౌర్భాగ్య పానీయములలోనెల్ల కాఫీ, టీ, కోకోలు ముఖ్యములైనవి. ఇవి క్రమముగ ప్రజలలో నూటికి బదిమంది వఱకును దాసులను జేసికొనినవన్న నతిశయోక్తి గాదు. ఇవి కూలిజాతులలోగూడ చద్దియన్నము, గంజీ పుచ్చుకొనుటను మాన్పించి వాని స్థానము నాక్రమించినవి. గ్రామమునకు కల్లంగ డొక్కటే యుండును గాని కాఫీయంగడులు పెక్కు లుండును. వీనిలోనికిబోయి త్రాగుట యగౌరవముగ నెన్న బడుటలేదు. అరుణోదయమునకు పూర్వము స్నానముచేసి సంధ్యాది కృత్యముల నెరవేర్ప వలసిన బ్రాహ్మణు డీయంగ డిలో సూర్యోదయాత్పూర్వము భుగ్గుభుగ్గున ఆవిరివచ్చు "అగ్ని దీపకమనఁదగు" కాఫీని త్రావుచున్నాఁడు. దీని ప్రభావమున సర్వవర్ణములవారును గలసి సహపంక్తివిందు లారగించుచున్నారు. వేళకు భోజనము లేకుండనుండగలవా రుందురు గాని కాఫీ కడుపులో బడకుండిన పిచ్చియెత్తనివారు లేరు. ఇట్టి ప్రభావము గల యీ పానీయముల గుణముల విచారింతము. కాఫీ యందు, కాఫీన్, టీ యందు టానిన్, కోకోయందు కోకేన్, అనువిషము లున్నవి. ఈ విషము లను వేరుచేసి పుచ్చుకొనినచో మనుష్యుని జంపగలవు కాని యీ విషములను దినమును మనము త్రాగెడు కాఫీ మొద లగు పా నీ య ము ల నుం డి కొ ద్ది కొ ద్ది గ శ రీ ర

మందు ప్రవేశించుటచే నొకవిధము గ చురు
కును బుట్టించును. ఈ విషములు నరములను చురుకుగా
పనిచేయునట్లు ప్రోత్సహించుటచే నవి త్వరలో శక్తిహీనము
లగును. నరముల కేవిధమైన శక్తిని గలిగింపకుండగనే వాటిని
బాధించి చురుకు గలుగజేయుటచే నవి శీఘ్రకాలములోఁ
జెడును. బలహీనము లగుటచేఁ గదలలేవు. కాని కాఫీ
త్రాగిన వెంటనే మాత్రము దాని బాధలకాగలేక "ఓపికలేని
గుఱ్ఱము కొరడాదెబ్బకు వెరచి పరుగెత్తిన విధమునఁ" జురుకుగా
పనులను జేయుచున్నవి. అట్టి బండిగుఱ్ఱము వలెనే మనుష్యు
నివి యకాలమృత్యువు వాతఁ బడజేయుచున్నవి. చురుకుఁ
బుట్టించు స్వభావముచే నివి కొరడావంటి వని చెప్పవచ్చును.
కొరడా గుఱ్ఱమున కెంత యుపయోగమో కాఫీ మొదలగు
పానీయములు మనుష్యుని కంత యుపయుక్తములు. కొద్ది
కాలమునకు గుఱ్ఱము తన శక్తిని గోల్పోయి కొరడాతో
మోదినప్పుడు పరుగెత్తుటకు బలము లేక బుర్రనాడించును.
అట్లే కాఫీదాసులు గూడ బలహీనులై ఆకాఫీవల్ల గూడ
చురుకుగఁ గాదుగదా మెల్లగానైనను పనులు చేయలే
కుందురు. పాముల పుట్టలవలె శరీరములు గుల్లలై జవసత్వ
ములు నశించి రోగపీడితులై కాఫీవల్ల పోగా మిగిలిన యాస్తి
నమ్మి వైద్యుల ముడుపుల జెల్లించి తామును తమమీద
నాధారపడి యున్నవారును తినుటకు తిండిలేక భూమికి
భారమగు చున్నారు. ఇందసత్యమేమియు లేనట్లందరకును
దెలియును. కల్లు, గంజాయి మొదలగు నిషావస్తువులవలె
నొకసారి యీ దురభ్యాసమున కలవడిన మనుష్యుడు దానిని

విడువజాలదు. ఈ పానీయము లతివేడిగ నున్నపుడే పుచ్చు కొన దగినవి గాన నాలుకయు, పేగులును గూడ మాడి వాటి మృదుత్వమును పోగొట్టు కొనును. మందుల వైద్యు లీరోజులలో కాఫీమాత్ర మిచ్చిలంకణములఁ గట్టుచున్నారు. దీని దుర్గుణముల వా రెరుగక యిట్లు చేయుచున్నారని చెప్ప జాలను. గాని రోగమును త్వరలోఁ గుదుర నిచ్చిన తమకు బూర్తియైన కట్నము దొరకదని రోగమును బెంచి రోగి తన చేతులలోనుండి త్వరగ దాటిపోకుండఁ జేయుటకే కాఫీ నిచ్చుచున్న ట్లూహించవలెను. కాకున్న దెలిసియుండియు గట్టి లంకణము కట్టుటకు బదులు, పనికిమాలిన దని తెలిసి యుండియు కాఫీ నిప్పించుటయందా వైద్యుని యభిప్రాయ మేమి ? కాఫీ, యందు పోయు కొద్ది పాలలో దప్ప బలము నిచ్చుట కిందేమిగలదు ? రోగ పదార్థమును దొలగించుటకు ప్రయత్నముచేయు జీర్ణకోశమునకు పనికిమాలిన యీ ద్రవ పదార్థమును జీర్ణము చేసికొను పనిని గల్పించి దాని యుద్య మమును పాడుచేయుటచే నాల్గురోజులలోఁ గుదురు రోగము కుదురుటకు నెలలుపట్టును. లంకణవైద్యము యొక్క శ్రేష్ఠత పాశ్చాత్యులుకూడ గ్రహించియున్నారు. ఆహారమివ్వక తప్ప నిచో నారింజ మొదలగు ఫలముల నివ్వనగునుగదా ? చలి దేశములందు పడకనుండి లేవ లేనంత బధకముతోను, తక్కువ చర్మపు వేడితోను నుండు పాశ్చాత్యులీ యగ్నిద్రావక మును గ్రోలి చురుకు గలవారమగుదు మని అభ్యాసము చేసి కొని యున్నారు. గాని మన దేశమున కిట్టి పానీయము లవ సరము లేదు సరిగదా, వీనివలన నారోగ్యనాశన మగును.

పెద్దవారికిట్టి దురలవాట్లవల్లఁ జెడియు వారిబిడ్డలకుఁగూడ కలవాటుపరచుట విచారకరము. చుట్టగాల్చు రయితు తన కుమారుని చుట్టగాల్చి తెమ్మనును. అట్లే కాఫీ త్రాగు తండ్రి బిడ్డలను దనచుట్టు గూర్చుండబెట్టుకొని సంతోషముతో త్రాగించును. మఱికట్టుబాట్లను, ఆచారములను మంటగలిపి యిట్టి దురలవాట్ల పాలుజేయు తల్లితండ్రులు శత్రువులని చెప్పవలెను. ప్రతిపిల్లవాడును తగినంత సంపాదకుడగునని చెప్పజాలము. నిరుద్యోగబాధ వ్యాపించిన యీ దినములలో సంపాదనలేకున్నను ఖర్చుబెట్టుట కలవాటుపడినవారి గతి యేమగునో ఆలోచింపుము. ఇట్టిబాధలు గలిగి రోగోత్పత్తికి బీజమైన కాఫీ మొదలగు చురుకు పుట్టించు పానీయములు వర్జనీయములు.

సోడా, నారాయము, కొన్ని పరబత్తులును ఔషధపానీయము లని వాడబడుచున్నవి. సోడా జీర్ణకోశము మీద పనిచేసి అజీర్ణముగా నున్నపుడు జీర్ణముచేయుననియు, దాహమగునపుడు పుచ్చుకొనిన దాహము దీర్చుటయేగాక నీటి యందుగల శైత్యాదిదోషములు దీనియందు లేవనియు సేవింపుచున్నారు. ఇదెట్లు పనిచేయునో చూతము:—ఇదియును చురుకు బుట్టించు పదార్థమే. అవసరమైన దాని కంటె అధికముగా దిని దాని నంతను జీర్ణము చేయునట్లు జీర్ణకోశము బాధించు కొరడాయని చెప్పవచ్చును. ఇట్లు దినదినమును అధిక పరిశ్రమచేయునట్లు నిర్బంధింపబడిన జీర్ణకోశము "బంలెద్దుబండివాని యెద్దువలె" శీఘ్రకాలములో జెడును. ఒకటిరెండేండ్లకే ముసలిదై కొట్టినను తోకగొరికినను లేవలేని, యెద్దువలె సోడాప్రయోగము

చేసినను గదలలేని నీరసస్థితిలోనికి జీర్ణకోశము వచ్చును. తీరని అజీర్ణవ్యాధి, మలబద్ధము గలిగి వానినుండివచ్చు సర్వ రోగములకును శరీరమును గురిజేయును. అధికముగా దిన నేల? సోడాత్రాగి దానిని జీర్ణింప బ్రయత్నము చేయనేల? ఒకవేళ కక్కూర్తిచే నధికముగ దిన్నను నది పూర్తిగా నరిగి కరకర ఆకలి యగువరకును మరి తినకున్న శరీరము బాగుపడును. కడుపునొప్పి వచ్చినయెడల అనుభవించుటచే బుద్ధివచ్చి పశ్చాత్తాపము గలిగి మరియొకసారి అట్టి తప్పుచేయుట మానును. ఇట్లే జీర్ణముకొఱకుపయోగించునవి, సారాయి, చుట్ట, తాంబూలము, గంజాయి మొదలగునవియును. ఇవి కూడ సోడాకంటె బలమైన జీర్ణకోశ నాశనకరములు.

సోడాను దయారుచేయుటకు కంపెనీలలో నీళ్ళుదెచ్చు వారు పాకీవాండ్రు. ఒకరు త్రాగినబుడ్డినే మరియొకరు నోట బెట్టుకొని త్రాగుటచే అంటువ్యాధులు వ్యాపింపక మానవు. ఈ సీసాలను గడుగుదు రందురేమో! అదియు శుభ్రముగా నుండునట్లు శ్రద్ధగా కడుగుటకు వారికి కాలము చాలదు. చిన్నపిల్లలకీపని నప్పగింతురు. వీరీ సీసాలను నీళ్ళలోముంచి తీయుదురు. జాగ్రతగా బరీక్షించిన యెడల సీసా కుతికివద్ద సన్నని పురుగులు కంటబడును. అందుచే అసహ్యకరము. ఒక సారి మీరు పరీక్షించిన యెడల తిరిగి సోడా పుచ్చుకొనుట కెవ్వరును అంగీకరింపరు. ప్రవాహోదకము అపరిశుద్ధమైనదిగా జేయబడు చున్నదనియు, గాలి మార్పులవల్లను, వివిధ స్థలములందలి నీటిని దాగినందువలన రొంప మొదలగు వ్యాధులు బుట్టుననియు, సోడా యే మార్పులను లేనిదిగాన

సర్వకాలము లందును ఒకేరీతిగా నుండుననియు జెప్పుదురు. కొ త్తనీరు, గాలి యప్పుడప్పుడు రొంపను దగ్గును గలుగ జేయుమాట సత్యమే! ఈ రొంపవలన శరీరమందలి రోగ పదార్థము వదలి శరీరము బాగుపడును గాని చెడదు. రోగ పదార్థము పోవలెనుగాని శరీరమం దుండదగినదికాదు. నీటి మార్పువలన నీ రోగపదార్థమందు మండమేర్పడి, పొంగి, నీరుగా ముక్కువెంటను, శ్లేష్మముగా నోటివెంటను పోవును. గాన లాభమే గాని నష్టము లేదు. పరమాత్ముడు మనలను జంపుటకుగాను కాలములు మారునప్పుడు నీటిని, గాలిని మార్చుట లేదు. మన యస్వాభావిక నడవడికచే స్వాభావికము లైన గాలియును నీరును మనకు విరోధులగు చున్నవిగాని మన కవి యుపకారులే యగును. ప్రవాహోదకము మన మెంత చెడగొట్టుచున్నను సూర్యరశ్మి చేతను, వడిచేతను, జలచరముల చేతను తిరిగి శుభ్రపడుటయే గాక, నితర నీటికంటెను, నీ అస్వాభావిక పానీయముల కంటెను పెక్కురెట్లు లాభకారి. ప్రజలందరును ప్రవాహోదకమును గోరిరియే దాహమును దీర్చుకొన గోరుదురుగాని, కుళాయి నీటిని, నూతినీటిని త్రాగ నిచ్చగింపరు. అది మూఢత యని ఆరోగ్యశాఖవారన్నను నిజముగా మూర్ఖతగాదు. మనుజుని స్వాభావికమైన అంతరాత్మ బోధయేగాని మరియొకటిగాదు. రాజమండ్రివంటి మునిసిపలు సంఘమువారు ఈ పరిస్థితుల గమనించి గోదావరి జలములోనికి మునిసిపలు కుళ్లును ప్రవేశ పెట్టి ప్రజల ఆరోగ్యమును నాశనము చేయకుందురు గాక! నవనాగరికతయొక్క ప్రభావముచే గలుగుచున్న కాలిక

రోగముల దలచియైనను ఆరోగ్య శాఖవారు ఇట్టి పనులు చేయకుండుట శ్రేయోదాయకము.

సారాయములను ద్రాగుట వలన గలుగు ముప్పును గ్రహించియే హిందువులు త్రాగుడును పంచమహా పాతకములలో నొకటిగఁ బరిగణించియున్నారు. నాగరికత వ్యాపించిన కొలది, దేశీయములగు కల్లు సారాయములు అలభ్యములుగ జేయబడి విశేషద్రవ్యసహాయమున బొందదగిన పాశ్చాత్య సారాయము వృద్ధిజేయబడినది. అందుకు ఫలితముగ బీదసాదలును హీనకులస్థులును మునుపటివలె నంత విశేషముగా త్రాగుట మానిరి గాని భాగ్యవంతులును అగ్రజాతులును సిగ్గును విడచి త్రాగి దొరలగుచున్నారు. పరిపాలకులు అన్యమతస్థులగుటచే త్రాగుడు అంత తప్పుగాదు గాన త్రాగుబోతులిప్పుడు మహాపాతకులుగ నెంచబడక నవనాగరి కాగ్రగణ్యులగు నల్లదొరలని యెంచబడుచున్నారు. దీనివలన ధన ప్రవాహములు దేశమును విడచి విదేశములకుఁ బారుటయు, బుద్ధి నశించి ఇంట భార్యాబిడ్డలు తిండిలేక మాడుచున్నను దాక్షిణ్యములేక వారిత్రాగుడు కొఱకెట్లో చూచుకొను పెద్దలనేకు లేర్పడిరి. సంఘమిట్లు చెడినను కులాచారముల కొఱకు పాటుబడు కొద్దిమంది సనాతనులనుమాట లరణ్యరోదనములు. హిందూమత ధర్మములు నడుపవలెనన్న పాలనాశాసనములలో ధర్మములు చేర్పబడి మీరినవారు శిక్షింపబడవలెనుగాని బోధవలన నెప్పుడును మార్పులు మానవు. దురభ్యాసములలోని దగుట మధువును ద్రాగుట కలవడిన మానవులు దానిని విడువలేరు. మందులలో గలపవలసిన

అవసరమందు లేమో! మందులే యక్కఱలేనప్పుడు దానిని గలపవలసిన యవసరము లేదు. సారాయము వేడిని బుట్టించు నందురా! ఆ వేడి తాటియాకు మంటవలె జల్లారి పూర్వపు స్థితికంటె శరీరస్థితి పాడగును. జీర్ణకరమును, నుత్సాహకరమునందురా! ప్రేగులను నరములను అధికముగఁ బనిచేయునట్లు బలవంతపెట్టి త్వరలో వానిని నిరుపయోగములుగ జేయును గాన దీనిని త్రాగదగదు.

షరబత్తులు:— ఇవి కొన్ని ఫలరసములను వండి నీటితో గలిపియు, ఫలరసములనుండి దీయబడిన ఉప్పులను నీట జేర్చియు దయారు జేయబడి రుచిగనుండునట్లు తియ్యగా జేయబడి చల్లదనము నిచ్చుటకు మంచుగడ్డవంటి చల్లని పదార్థములు గలపబడిన పానీయములు. వేసవికాలమునం దివి విస్తారముగ వాడబడుచున్నవి. ఇవి తాత్కాలికముగ చల్లదనమును గలుగజేయును. ఉత్సాహము నిచ్చును. అందుకొఱ కివి వాడబడుచున్నవి. ఇట్టి గుణములు తాత్కాలికములు గాని నిలకడయైనవిగావు. మనుష్యునకు వేసవి కాలమునందంత తాపము బుట్టుటకుగల కారణమేమి? జీర్ణకోశము శక్తి లేనిదగుటచేతను, అస్వాభావికములగు పదార్థసేవ వలనను, నధికభోజనమువలనను అసమగ్రజీర్ణమేర్పడి ఒకసారి తినిన పదార్థము జీర్ణమగువరకు వేచియుండక అకాలమున తిరిగి తిరిగి తినుచుండుటచే కడుపునుండియు చిన్న ప్రేగులనుండియు త్రోసివేయబడిన పదార్థము మలముగా శరీరమునుండి గెంటి వేయబడక అధికకాలము పెద్ద ప్రేగులలో నిల్వయుండుటచే బుర బురలాడి, పొంగి పులిసి రాసాయనిక మార్పులను బొం

దును. ఈ మార్పులవలన జనించిన వేడి శరీరమందు వ్యాపించు
టచే తాపముగల్గును. ఇదియే వేడియని పొరబాటుచే నను
కొనుచున్నారు. ఈ వేడి తాత్కాలికముగ జల్లారుటకుగాను
ఈ షర్బత్తు లుపయోగపడును. "పాలపొంగు చన్నీళ్ళు చల్లు
టచే జల్లారినట్లు" వెంటనే జల్లారునుగాని పులిసిన పదార్థ
మక్కడనే యుండుటచేం దిరిగి వెంటనే వేడి, తాపము రాక
మానవు. పూర్తిగా నీ తాపము నణచదలచిన యెడల
క్రొత్తగా పదార్థముల కడుపులోనికి పంపక, నిదివరకున్న
పదార్థముజీర్ణమగువరకు లంకణముండుట, లేక ఆ పదార్థము
శరీరమునుండి తొలగించుట జరుగవలెనుగాని పై షర్బత్తుల
వలన లాభము లేదు. జీర్ణకోశమున కధికమైన పనిగల్పించి
బలము లేని జీర్ణకోశమును మరింత బలహీనముగా జేయు
టయు, జీర్ణకర్మ నాపి మందాగ్నిని గలుగజేయునవి గనుకను
షర్బత్తులు పనికిరావు.

౧౪. మత్తుద్రవ్యములు

పొగాకు

మనదేశమునందు పూర్వకాలమునందు లేదనియు, యూరప్
దేశమునుండి ఐరోపీయనులచే గొనిరాబడి మనదేశమునందు
వ్యాపించినదనియు, నొక వాడుక గలదు. పొగాకునందు
'నికొటిన్' అనుపేరుగల విషపదార్థముగలదు. పొగచుట్ట
కాల్చుటవలన ఈ విషపదార్థము నాడులమీద పనిచేసి
తాత్కాలికముగ ఉత్సాహమును గలుగజేయును. ఈయుత్సా
హము కొఱకే చాలమంది పొగాకును అనేక రూపములుగ

వాడుదురు. చురుకు బుట్టించు పదార్థము లన్నిటివలెనే దీనిని గూడ వైద్యులు కొన్నిరోగములకు మందుగా నుపయోగింతురు. దీనియందు గల వను సుగుణము లెవ్వియన:—
(1) జీర్ణ కోశముమీద పనిచేసి భోజనపదార్థములను త్వరలో జీర్ణముచేయుట (2) శ్లేష్మరోగుల ఊపిరితిత్తులమీద పనిచేసి శ్లేష్మమును నోటిగుండ పోగొట్టి ఆయాసమును తగ్గించుట (3) దంతరోగములయందును, శిరోవాతమునందును కొంత తెమడ పోగొట్టి సుఖమును గలిగించుట (4) మాంద్యమును వదల్చి చురుకు బుట్టించుట మొదలగునవి. రోగులు కాని వారికి గూడ పొగాకు ఉత్సాహమును బుట్టించునుగాన సరదా కొరకుగూడ దీనిని ఉపయోగింతురు. ఈ సుగుణము లేవియు దీనియందు లేవనియు ఉన్నట్లు దోచుట భ్రమగాని నిజము గాదనియు, చురుకు బుట్టించు కాఫీ మొదలగు పదార్థముల వలెనే వర్జనీయమెల్లగునో చూపవలయును. చురుకుబుట్టించు వస్తువులన్నియు నరములమీద పనిచేసి వానికున్న శక్తిని మించినపని నవి చేయునట్లు బలాత్కరించుటచే, బలహీనములై కొలదికాలములోనే బాతిగా పనికిమాలిన స్థితిలోనికి వచ్చును. కాన నూరేండ్లు పనిచేయుట కేర్పడిన యవయవములు, 30 లేక 40 సంవత్సరములలోనే పనికిరాకుండఁ బోవును. బండిలాగు గుఱ్ఱములవలె నకాలమృత్యువునకు గురిగాగలవు. ఇందుగల విషపదార్థము రసాయనిక పద్ధతినితీసి ప్రయోగించిన జీవజంతువులను జంపును. ప్రతిసారియు కొద్ది కొద్దిగా ప్రయోగించుటచే చంపునంతటి శక్తిలేక అవయవములను పాడుచేయును. పొగాకు విషపదార్థము గనుకనే చుట్ట

గాల్చుటకు ప్రారంభించిన కొన్నిరోజులవరకు, వికారముపెట్టి కళ్లుతిరిగివచ్చునంత బాధబెట్టి తుదకుకడుపులోనిపదార్థముల నెల్ల వాంతిజేయువరకును బాధతగ్గదు. దీనినిబట్టి పనికిమాలిన వస్తువును బలవంతముగా మనము శరీరమందు ప్రవేశపెట్టుచున్నందున నరములు దమయసమ్మతినట్లు దెలుపుచున్నవని గ్రహించవలెను. మరికొన్ని రోజులట్లు బాధవచ్చినను విడువక కాల్చితిమేని నరములు సత్తువనుగోల్పోయి బలహీనములగును. తమంతట నవి వాని కృత్యములను జేయలేనంత బలహీనమును బొంది "తోకకొఱికినప్పుడు మాత్రమే నడుచు బండియెద్దువలె" చుట్టకాల్చిననేగాని భోజనమరుగదు. విరేచనము గాదు. మరికొంతకాలమునకు "కొఱడాదెబ్బలకు బుర్రాడించుట దప్ప నొక్క యడుగైనను వేయలేని బండియెద్దువలె" చుట్టకాల్చినపుడుగూడ పని జరుగనంత మలబద్ధమును అజీర్తియుఁ గలుగును. చుట్టవల్ల దమ కన్నమరుగునని, విరేచనమగునని, దగ్గు రోగము శాంతించుచున్నదని చెప్పువారు తమ భ్రాంతిచే నట్లందురేగాని దానియందలి యథార్థమును గ్రహింపలేదు. ఈ మనుష్యులే చుట్టకాల్చునపుడు తమ యవయవశక్తి యెట్లుండెనో, కాల్చుట కారంభించిన దావి యెట్లు చెడి, చుట్టగాల్చునపుడు మాత్రమే అవయవములు పనిచేసియావేళకు కాల్చకున్న నెట్టి విపరీత బాధ గలుగునో గ్రహించగలిగిన యెడల వారికే బోధపడును. అవయవములు బలముగా నున్నంతకాలము అన్యపదార్థమును జేరనీయక పేగులలోనున్న పదార్థమును క్రిందకు మీదకు గలిసి కడుపునొప్పి మొదలగుబాధలు గలిగి విరేచనముల ద్వారా యన్య

దరిద్రునిజేయును. చిన్న పిల్లలకు నేర్పినయెడల చుట్ట మొద
లగువానివలెనే డబ్బు లేనట్టినదొంగతనమలవడి దుర్మార్గుల
గుదురు. హుకాకాయను పొగచుట్టకుగల దుర్గుణములుగలదే.

న ల్ల మ ం దు

పైవాని కన్నిటికంటె నధికమైన విష పదార్థము. విశేష
ముగా వాడిన జంపునంతటి శక్తిగలది. దీనిని విశేషముగ
మందువలె వాడుచున్నారు. ఆవగింజంత మోతాదుతో
నారంభించి వృద్ధిపరచి క్రమముగ కుంకుడుగింజంతకంటె
నధికమోతాదుగా తీసికొందురు. కొన్ని కాలిక రోగములందు
మందులు తీసికొని విసిగి వేరు సాధనములేక వైద్యసలహా
తోనే ప్రారంభించెదరు. ఈ నల్లమందు విషా శరీరమందు
ఉన్నంతవరకు మంచి ఉత్సాహముగను, బలముగనుండును.
మొట్టమొదట రోగములబాధ తగ్గినట్లు కనబడును. కొంత
కాల మగుసరికి శరీరమంతయు నల్లమందు విషమెక్కి నర
ముల సత్తువయు, అవయవబలమును నశించిపోవును. మలబద్ధ
మును, అరుచి, అజీర్ణమును బుట్టును. నల్లమందు వేసికొనిన
రెండుగంటలు మాత్రము దార్ఢ్యముగ పనులు జేయగలుగు
నట్లు జేయును. రాత్రిలు నిద్రబట్టక పగలు కునికిపాట్లు బడ
జేయును. రోగములన్నియు క్రమముగ బ్రబలి ముదిమిని
మృతిని గలుగజేయును. వేళకు నల్లమందును, దానితో బాటు
భోజనమును బడయకున్న నవయవపటుత్వముదప్పి నిలువలేక
బోవునంతటి దుర్బలుడవును. సోమరిపోతుదనమును గలుగ
జేయును. చైనాదేశస్థు లీ నల్లమందువల్లనే చెడిపోయిరిగాని

ఇటీవల గ్రహించి రాజశాసనమువల్ల నల్లమందు దొరకకుండ జేయఁబడుటచేతను, బాగుపడవలెనను బుద్ధిగలిగి మాన్పించ బడుటచే తిరిగి మంచిదశకు వచ్చుచున్నారు. ఈదురభ్యాసము తక్కిన యన్నిటికంటె చెడ్డదియు మానుటకు వీలులేనిదియు. ఎంతయో మనోనిగ్రహము వలననో లేక ప్రవాసశిక్షవంటి నిర్బంధమువలననో గాని విడువరు. సంసారములు నాశనము చేయుట కిది-త్రాగుడు, జూదము మొదలగువానికి దీసిపోదు. గాన నతిప్రయత్నముతో విడువదగినది. నల్లమందువేయు ముసలమ్మలు తమ యింటనున్నవారి కందరికిని ప్రతిజబ్బునందును కొంచెము నల్లమందు దయతో వేయించుచుందురు. పాపము ఈ దుష్టవస్తువు విషప్రాయమని వారెరుగరు. మందుగానైనను దానిని వాడకూడదు. ఈవిషదానమువలన మహాపాతకము సంభవించును. గాన నితరులకు నివ్వకూడదు. పిల్లలకెప్పుడును నల్లమందు వేయరాదు. సాధారణముగ గ్రహణి విరోచనములందు దీనిని ఇతరమందులలో గలిపి వాడెదరు. గ్రహణి ఎందువల్లవచ్చునో దెలియక పోవుట వల్లనే వైద్యులు నల్లమందుచే విరోచనముల గట్టించఁబ్రయత్నించెదరు. తుదకు గ్రహణి కట్టుదుసరిగదా వాంతిపుట్టి యన్నహితవుపోయి తరుణవ్యాధి కాలికముగ మారును. అజీర్ణవిరేచనములయందు ముసలమ్మలు వాడి ప్రాణముమీదకు తెప్పించెదరు. రోగతత్వము నెరుగని యిట్టి వైద్యమువల్లనే కొంద రకాలమృత్యువునకు గురియగుదురు. గాన నల్లమందు నెవ్వరును తాకుటకుకూడ నసహ్యపడవలసినంత దుష్టవస్తువని గ్రహించెదరుగాక.

గంజాయి

ఇది మైకలన్నిషాను గలుగజేయు విషవస్తువు. దీనిని తరచు
విరాగులమని తలచు కొందరు మూర్ఖయోగులు వాడె
దరు. ఇదిగొట్టములో వేయబడి మరికొన్ని నిషావస్తువులతో
గలిపి అంటించి పీల్చబడినప్పుడు ఒడలు తెలియనంత మత్తు
గలిగి తానేవస్తువును మనస్సునందు తలంచుచుండునో దానిని
దప్ప నితరముమీదకు మనస్సుపోక యుండునట్లు చేసి యత్యు
త్సాహమును గలుగజేయును. యోగులు తమ మనస్సు
సంకల్పరహితమై బ్రహ్మమునందు నిలుచునందురు. సన్నిపాత
రోగిగాని పిచ్చివాడుగాని మెదడుచెడి ప్రేలినమాటలవలె
ఈ నిశ్చయము నిరుపయోగము. గంజాయి పట్టునందున్న
పుడు తనవశములేక మనస్సు నిలిచినందువలన లాభములేదు.
గంజాయిపట్టు వదలినపిమ్మట తిరిగి గంజాయి సంపాదించు
కొనుటకుగాను ఇతరులను మోసపుచ్చు ప్రయత్నము
చేయుచుండునుగాన నీ కుయోగుల చెంతకు బోగూడదు.
వీరు కొందరు మూర్ఖులకు ఉపదేశముచేయుదమని చేర్చి
గంజాయిని నేర్పుదురు. నేర్పినపిమ్మట వారికికూడ వారివలెనే
గంజాయిదమ్ము పట్టువలన బ్రహ్మసాక్షాత్కారమై గురు
బోధచే వితరణము హెచ్చి పిల్లలమెడలోని వస్తువులనైనను
తెంపుకొనివచ్చి గురువులకును తమకును గావలసిన గంజా
యిని కొనితెచ్చెదరు. గంజాయి తాగువారి కున్న త్యాగము
నకు మితియుండదు. తమ సర్వస్వమును పోగొట్టుకొందురు.
డబ్బు దొరికినంతకాలము లేదనక ఎంతమందికైనను తమతో
చాటు గంజాయినిచ్చెదరు. చేత డబ్బులేనపుడు దొంగతనము

వల్లనైనను గంజాయిని సంపాదింపజూతురు. గంజాయి త్రాగువా రనేకులు సంసారులు పిచ్చివాండ్రగుటయు, సంసారత్యాగులగుటయు తరుచుగ గలుగుచుండును. కొన్ని వీర్యవృద్ధికర ఔషధములలో దీనిని జేర్చెదరు. ఎట్లు వాడినను మిగుల దుష్ట పదార్థము. యోగులు దీనిని జ్ఞానపత్రి యందురు. గంజాయిని గంజాయి త్రాగువారిని దరికి జేర్పరాదు.

నా భి

సుఖముగ మనిషిని చంపగలిన విషపదార్థము. నల్లమందు వలెనే బహుకొద్దిగ ప్రారంభించి క్రమముగ వృద్ధి చేయుటవలన శరీరమంతయు విషమయమై యలవాటు పడును. ఈ విషము శరీరమున కెక్కనకొలది నెంత యాహారమైనను తినగలశక్తి గలుగునుగాని శరీరమునకు ఆ యాహారము వలన పుష్టిరాదు. బహు దురభ్యాసముగాన దరికి జేరనివ్వరాదు.

తాం బూ ల ము

తమలపాకులు, పోక చెక్కలు, సున్నముచేర్చి కొన్నిసువాసన పదార్థములును వీర్యమునకు ఉష్ణమును బుట్టించు వస్తువులును జేర్చి, భోజనానంతరమందు సేవింతురు. నాగరికతగల వారికిది యొక గౌరవచిహ్నము. దీనివలన అన్న మరుగుననియు, నోటి దుర్గంధము పోవుననియు, ఉత్సాహమును బుట్టించుననియు జెప్పుదురు. పొగాకు వలెనే యీ లక్షణములన్నియు ఉన్నట్లు భావించుటయే తప్ప ఒకట లక్షణమును నిజముగా దీనికిలేదు. జీర్ణకోశమును చెరిపి యవయవశక్తిని నశింపజేయును. అజీర్ణ

రోగమును మలబద్ధమును బుట్టించును. దంతముల జెరిపి దంత రోగముల గలుగజేయును. డబ్బుపోగొట్టుకొని యీ రోగముల కొనుక్కొనుట యెంతమూర్ఖతయో యూహింపుడు. వీర్యమున కుష్ణముగలిగి పలచనై సంభోగవాంఛ హెచ్చును. కొద్ది కాలములో వీర్యపటుత్వము పోయి నపుంసకత్వము గలుగునుగాన వర్జనీయము. విద్యార్థులకు చిన్నతనమునందే రేతస్సుత్పత్తియగు సమయమున వీర్యమును పలచబరచి దుష్ట సంకల్పములను బుట్టించి బుద్ధిని నశింపజేయుటయేగాక నపుంసకులనుగ మార్చునుగాన చిన్నతనమునందు బొత్తిగా తమలపాకుల వేయరాదు. తమలపాకులలో పొగాకు వేసి నములుదురు. దీనిని తంబాకందురు. ఈ యలవాటు బొత్తిగా జబ్బుదిగాన దరికి జేరనీయరాదు. కారపుఖిల్లీ తమలపాకు కంటె అనేక రెట్లు దుష్టవస్తువు. వర్జనీయము.

ఈ చెప్పినవాని కలవడుట దుష్టసహవాసము చేత గలును. ఇంటియందిట్టి దురభ్యాసకులుండుటయు, ఇట్టి దురభ్యాసకులగు వారు దల్లిదండ్రులకు పుట్టుటయు, పురాకృత కర్మఫల మనుకొనవలెను. పిల్లలు లేని వారెట్లున్నను నీ రిదుర్గుణ ఫలితములు వారితోనే యంతరించునుగాని పైకి వ్యాపింపవు. సంతానవంతులకు అట్లుగాదు. దుష్టవర్తనుల కంకురించు రోగముల వలన బీజముచెడి రోగయుక్తులగు సంతానము గల్గును. బీజమును బట్టియే వృక్షముండునుగదా! తల్లిదండ్రుల గుణములే పిల్లలకు వచ్చుటచే పిల్లలుకూడ దుర్మార్గులగుదురు. గాన సంతానము గలిగినతోడనే తల్లి దండ్రులు దమ దుర్వర్తనమును విడచి తమ సంతానమునకు మార్గదర్శులుగనుండ బ్రయత్నింప

వలెను. ఇంతేగాక తమ సౌఖ్యముల నన్నిటిని వదలుకొని బిడ్డలను మంచి మార్గములయందు బ్రవేశ పెట్టుటకుగాను మంచి మార్గములయందు నడుచుకొనవలెను. పిల్లలు బాగుగా చదువుకొనవలెనన్న తండ్రిదగ్గర గూర్చుండి చదివింపవలెను. గాని తాను పరుండి బిడ్డను చదువుకొమ్మనిచెప్పిన వాడును కునికిపాట్లు పడును. తాను త్రాగుచు బిడ్డను మానుమనిన మానడు. దాను విషయలోలుడై దండ్రి వంశమును చెరుచును. గాన బిడ్డలగన్న తల్లిదండ్రులు తమ దురలవాట్లను వదలుకొనవలెను.

౧౫. గాలి

గాలి భూమండలమునంతను చుట్టుకొనియున్నది. భూచరము లన్నియు నీ వాయుసముద్రమునందు సంచరించుచున్నవి. ప్రాణులకు లోపలను వెలుపలను అన్నివైపులను వాయువు గలదు. అన్నివైపులను గాలి యొత్తిడి సమముగ నున్నందున మనము స్వేచ్ఛగ సంచరించగలుగు చున్నాము. ఈ గాలి జీవరాశి కనుకూలించురీతిని కొన్ని గాలుల మిశ్రమముగ నేర్ప రచి యుంచబడినది. ఇందు కలుపబడిన గాలులేవో,యవి యేవే వియో, ఎంతెంత చొప్పున కలుపబడినవో శాస్త్రవేత్తలు కని పెట్టియున్నారు ప్రకృతి ననుసరించువారి కీపరిశోధనలతో నిమిత్తములేదు. పశుపక్ష్యాదులవలెనే ప్రకృతిమాత తయారు చేసియుంచిన యాహారమును, బానీయము నెట్లుపయోగించు కొందుమో, అట్లే మనకు లభ్యమగు గాలినికూడ మన ముప యోగించుకొన వలసియుండును. గాని ప్రకృతి సూత్రము లను ధిక్కరించి నాగరకతను గల్పించుకొని స్వచ్ఛమగు

ప్రవాహములును, రుచికరములై ఆయా ఋతువులందు దొరకు ఫలశాకాహారములను, నిర్మలమైన వాయువును వన ములను, పర్వతములను వదలి, వాని సమీపమందుగల పల్లె లనువిడచి. మనుష్యుడు శాశ్వతముగ నుండిపోవునో, యను నట్లు చిరకాలముండుటకు దగినట్లు వేలు; లక్షలు ఖర్చుపెట్టి మేడలను మిద్దెలను గట్టుకొనగా పట్టణములేర్పడినవి. ఈపట్టణ ములలోనికి జనులు విస్తారముగ చేరినందువలన విశాలము లైన స్థలములు లేక ఇరుకై జనసమ్మర్దము చేతను, వారు వాడిన మురుగునీరు, కుళ్ళుచెత్త పోవుటకు మార్గములు లేక వాయువు చెడుచున్నది. ఈ చెడువాయువును పీల్చుటచే నారోగ్యము చెడుచున్నది. ప్రకృతి జీవనులగువారి కిట్టి యవస్థలేదు. గాని నాగరికులకు మంచి గాలి దొరకు సాధనములు చూచుకొనవలెను. గాలి మనకు ఆహార పానీ యములకంటె ముఖ్యమైనది. గాలిలేక యొక నిముషమైనను జీవింపజాలము. ప్రతి శ్వాసతోను మంచిగాలి మనముకుక్కు ద్వారా ఊపిరితిత్తులలో బ్రవేశించి అదివరకే దేహమంతటి నుండియు చెడురక్తవాహినులద్వారా వచ్చి యూపిరితిత్తులలో నిల్వయుండెడి చెడురక్తముతో గలిసి దానిని తిరిగి మంచి రక్తముగామార్చి అందలి బొగ్గుపదార్థములు మొదలగు వానితో గలిసి చెడి తిరిగి యీచెడుగాలి యూపిరి విడుచుట మూలమున బయటికి పంపబడుచున్నది. ప్రతి శ్వాసతోను కొంత మంచిగాలి లోపల బ్రవేశించుటయు, కొంత చెడు గాలి బైటికి వచ్చుటయు నిత్యమును జరుగుచున్నది. ఇట్లు డుగాలి ప్రపంచమందలి గాలితోగలిసి దానిని జెరుపకుండ

సర్వజ్ఞుడగు నా పరమాత్ముడు వృక్షవర్గమునకీ చెడుగాలి నాహారముగ నేర్పరచియున్నాడు. వృక్షము లీ చెడుగాలిని బీల్చుకొని యందలి చెడుపదార్థముల నుపయోగపరచుకొని తిరిగి మంచిగాలిగాజేసి బయటకు విడచిపెట్టునట్లు వానిని సృష్టించియున్నాడు. కావుననే ప్రపంచమునం దీ పరస్పర సహాయముచే గాలి యెల్లప్పుడును స్వచ్ఛముగనే యుండును. ఇట్టి యేర్పాటులున్నను మనుష్యుని ప్రజ్ఞావిశేషముచే భగవంతుని శక్తి కతిక్రమించి గాలి చెడు సాధనములు పట్టణములం దేర్పరచుటచే మంచిగాలి కొఱకు వెదకుకొనుట తటస్థించుచున్నది. అపథ్యాహారమువల్లను, అయోగ్య పానీయమువల్లను ఆరోగ్యము చెడుచుండగా ఈ రెంటికంటె నత్యవసరమగు గాలి చెడదే యారోగ్యము చెడుటయం దాశ్చర్యములేదు. ఆహార పానీయములయందు రుచులుగల్పించి అమితముగఁ బుచ్చుకొందుముగాని, వాయువును అమితముగ సేవించుటకు వీలులేదు. గాన చెడుగాలిని బీల్చుటవలననే యారోగ్యము చెడును. పల్లెలనుంచివచ్చువారుగాని, అరణ్యప్రాంతముల వారుగాని పట్టణములలో బ్రవేశించినపుడు చెడుగాలిని గ్రహించి వారి ముక్కులు పీల్చనొల్లవు. కాని కొంతకాల మక్కడ నుండుట తటస్థించినపుడు ముక్కుయొక్క సునిశిత గ్రహణశక్తిపోయి యా దుర్వాయువునే పీల్చుట కొప్పుకొనును. అందువలననే పట్టములందలి వారికి శ్వాసాశయరోగములు మున్నగు తరుణకాలిక వ్యాధులు గలుగుచుండును. అన్యపదార్థము ఆహారాదులవలన నోటివెంబడిని జీర్ణకోశమందును, ముక్కుద్వారా ఊపిరి తిత్తులలోను ప్రవేశించునని

చెప్పియుంటినిగదా! ఇట్టి దుర్వాయు సేవనమువలన నూపిరి తిత్తులుచెడి వానిపని నవి సక్రమముగ జేయజాలకపోవుటచే దుర్బలమైనవగును.

అంతట దమవద్ద జేరు యన్యపదార్థమును గెంటివేయ లేక పోవును. ఈ యూపిరితిత్తులందు జేరిన అన్యపదార్థము ఋతు భేదములయం దేర్పడు గాలుల మార్పులచేత బురబుర పొంగి ఊపిరితిత్తులయందు వేడిని బుట్టించును. ఈ వేడిచే ఊపిరి తిత్తులలోపలి మృదువైన ఉల్లిపొరవంటి మెత్తని చర్మము కుళ్లి శ్లేష్మరూపమున నోటివెంటను, చీమిడిరూపమున ముక్కువెంటను పోవుచుండును. అట్లు ఊపిరితిత్తులు దార్ఢ్య ముగ నున్నంతకాలము పోవును. వానిబలము చెడినపుడు ఈ శ్లేష్మము నాసికాద్వారముల కడ్డుతగిలి శ్వాస నిరోధించును. అప్పుడే ఆయాసము వచ్చును. ఈస్థితిలో నిర్మలమైన విశాల స్థలమందలి చల్లని వాయువు కావలసివచ్చును. పట్టణమందట్టి వాయువు లేనందున అనారోగ్యము గల్గును. ఋతుభేదము వలన గాలి మారుటవలన శరీరమందలి అవయవములు బల మును జెంది శరీరమందు జేరిన యన్యపదార్థమును నెట్టివేయు ప్రయత్నమును గావించును. ఈప్రయత్నమే రోగముగదా! ఇట్టి ప్రయత్నమువలన శరీరమందలి యన్యపదార్థమంతయు బహిష్కారావయవముల గుండ వెలుపలికి పోవుటచే తరుణ రోగములు వచ్చును. రోగము మనకుపకారమునే చేయును. గాని అపకారమును జేయదు. అట్టి తరుణ రోగము యొక్క తత్వము నెఱుగక వానిని మందులచే నాపి శరీరబలమును జంపి కాలికవ్యాధులకు గురియగుచున్నాము. ఏది మన కుప

కారియో దాని నపకారియనియు, ఏది అపకారియో దాని నుపకారి యనియు తలంచుచున్నాము. ఎట్లన ఋతు భేదము వలన గాలిలో మార్పుగలిగి రొంప, జ్వరము మొదలగు తరుణ వ్యాధులు గలుగుచుండగా ఇవి మన యుపకారము కొఱకనుకొనక, గాలి మంచిది గాదనియు, చెవులకు గుడ్డలు కట్టుకొనవలెననియు, ఇల్లువిడచి బయటికి వచ్చిన శీతగాలి తగిలి రోగమువచ్చుననియు, ఆపాదమస్తకము ఉన్ని గుడ్డలు కప్పుకొని గాలి ప్రవేశింపని మిద్దెలలో గూర్చుందుము. దయాసముద్రుడగు పరమాత్ముడు మన యుపకారము కొఱకే గాలియందిట్టి మార్పులను గల్పించియున్నాడు. మనల రోగపీడితులుగ జేయుటకుగాదు. మనము నివసించు తావునందు దొరకు గాలియు, నీరును, ఫలాదులును మన శరీరమున కను కూలించును. మన శరీర మన్యపదార్థ పూరితమైనపుడే రోగము గల్గి యన్యపదార్థ విమోచనము గావించి తిరిగి యారోగ్యమును గల్గించును. ఇట్టి గాలికి గాని, నీటికి గాని మనము భయపడ నక్కరలేదు. మందుల వరికి పోక, జీర్ణకోశమునకు పనిగల్పించు నట్టి యాహార సేవనము మానినయెడల తిరిగి యారోగ్యవంతుల మగుదుము. గాలిమార్పు మనకుపకారిగాని యపకారికాదు. ఇట్టిగాలి మనకు ప్రాణప్రదమైనదే. చలిగాలిగాని, వేడిగాలిగాని మన కవసరమే. చక్కగా నిండ్లలోనికి ధారాళముగా గాలివచ్చునట్లు మన గృహములను నిర్మించుకొనవలెను. ఈ సంగతినే యారోగ్యశాఖవారు మనకు బోధించుచున్నారు. అట్లు చక్కగా వెలుతురును, వేడిమిని, చక్కని మంచిగాలి గల

విశాలభవనముల నిర్మించుకొనుట యుక్తమే. అట్టి గృహముల నిర్మించుకొనుటకు భాగ్యవంతులకు మాత్రమే శక్తి యుండును జనసామాన్యమునకు శక్తిలేదు. వీరును ఆరోగ్యవంతులగుటకు దగు యేర్పాటుగావలెనన్న శక్త్యనుసారము పైకప్పును మాత్రము నిర్మించుకొని గాలియు వెలతురు ప్రవేశించునట్లు గోడలులేని కాళీస్థలములందు నివసింపవలెను. అందుకును దార్ఢ్యములేనివారు ప్రకృతిమాత దయతో మనకేర్పరచిన చక్కని తోపులందును, చెట్లనీడను నివసించుచున్నపుడే యారోగ్యభాగ్యము మనదగును. ఇట్లు నివసించుట కొంకక ప్రకృతి మార్గావలంబులకే సాధ్యముగాని యితరులకుగాదు. ప్రకృతి ననుసరించువారికి వాంఛలు కొద్ది. అవియును సులభముగ దీరును. సామానులతో వీరికిబనిలేదు. బంగారము వెండి మొదలగు విలువగల లోహము లక్కర లేదు. వీరియింట దొంగలు దోచుకొనుట కేమియు నుండవు. గాన ఎక్కడనుండినను ఎట్లుండినను వీరు నిర్విచారజీవులు. ఇట్టివారి జీవితమును జూచియే ప్రజలందరును నసూయ పడవలెనుగాని రోగములచే నిత్యమును బాధపడుచు సుఖమెరుగని భాగ్యవంతుని జూచి మన మానందింపఁ బనిలేదు. హిందువులుదప్ప నితరదేశస్థు లెవ్వరును ఇంటియందు విశేషమైన విలువగల సామానులనుగాని నగలనుగాని యుంచుకొనరు. వారు వాడుకొను పాత్రలు విలువలేనివి. అందువలననే యూరపియనులు వారిదేశమునందు విశాలస్థలము లభించక పోవుటచే నెట్టి ఇరుకిండ్లలో నున్నను మనదేశమునందు చక్కని విశాలస్థలములందలి పెద్దయిండ్లలో నివసింతురు.

భార్యా భర్త లిరువురే చుట్టుపట్ల యిండ్లులేని ఒకవిశాల స్థల మందలి ఇంటియందు నివసింపగల్గుదురు. మనము విలువగల సరకుల గోరనిపక్షమున పొలములందు చక్కనిగాలిలో నివ సింపగలుగుదుము గదా! మనకు స ర్వ సౌ ఖ్య ము లు దేనివలన గలుగునని యూహించుచుంటిమో, యట్టి ద్రివ్యమే మనకు ప్రకృతి జీవులమగుటకును, సదా యారోగ్య వంతులమై సుఖించుటకును నడ్డుదగులును. గాన గృహానిర్మా ణమునందు సామాన్యజనులంత బాధపడక విలువగల వస్తు వులు సురక్షితముగా నుండుటకు దగిన బ్యాంకులయందు వానిని దాచియుంచి విశాలముగ గాలివచ్చు బయలునందు నివసించిన ప్రకృతి సుఖ మనుభవించ గలుగుదురు. ఇది విరాగులకుగాని సాధ్యపడదు. అందరును విరాగులు గాలేరు గాన మనశక్తినిబట్టి స్వేఛ్ఛగా గాలి, వెలుతురు లోపలకు వచ్చునట్లును, తేమలేక పొడిగానుండునట్లును ఇండ్లు గట్టుకొని పరుండునప్పుడును, ఇండ్లలోనేయుండి పనులు చేయునప్పు డును గాలి బాగుగా ఇంటిలోనికి వచ్చునట్లు గిటికీలను, ద్వారములను దెరచియుంచవలెను. చలిగాలికి శరీరమంతయు ముక్కును మాత్రము దెరచియుంచి చక్కగా గప్పుకొన వలెనుగాని గాలిరాకుండుటకు కిటికీలనుమూయరాదు. ఆయా ఋతువులయందు మనకు లభ్యములగు శాక ఫలాదులను, నీరును ఎట్లు ఆరోగ్య దాయకములగునో అట్లే గాలియును ఋతుభేదముచే మార్పుచెందుచున్నను మనకట్టి సమయము లందు అట్టి మార్పు జెందినగాలియే అవసరమగును. అదియే భగవంతుని యుద్దేశ్యము. ఆయుద్దేశ్యము ననుసరించి నడచు

కొని ఆరోగ్యసౌఖ్యము నందవలసినదేగాని మన తెలివితేటలచే గలిగిన యల్పజ్ఞానముచే భగవంతుడు ప్రజలను బీడించుటకిట్టి వాయువులను గల్పించినాడనుకొని అంతఃపురములందు గాలి దగులకుండ దాగుకొనుట మూర్ఖత్వమే.

ఇండ్లు అపరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుట వలనను, మల మూత్రాదులును, ఇంటియందు వాడిననీరును, ఇంటిలోని చెత్తయును, వంటచేసుకొనునప్పుడు తరుగుకొని పనికిమాలిన దని విడచిన పదార్థశేషములును ఇంటిచుట్టు నిల్వ యుంచుకొనుటవలనను, అవి మురిగి దుర్వాయువులను గలిగించును. ఈవాయువులు మనయింటిలోనికి వచ్చుగాలితో గలసి మనముపీల్చుకొను గాలిని జెరచును. అట్టిస్థితి యేర్పడకుండు నట్లు పైని వ్రాయబడిన చెడుపదార్థములు ఇంటి చుట్టుపట్ల నుండక దూరముగా నేరోజున కారోజు పోవునట్లేర్పాటు చేసికొనవలెను. పల్లెలయందు విశాలములైన బయళ్లును, ఇంటిచుట్టు ఖాళీస్థలములును ఉండును. ఆరోగ్యవిధులను మనస్సునందుంచుకొని మలమూత్రముల దూరముగను ఎండ దగులు తావులయందును విడచుటయు, ఇంటిలోనిచెత్తను వాడునట్టినీళ్లను దూరముగబోవు నేర్పాటులు గావింపవలెను. ప్రకృతిననుసరించిజీవించువారికి పట్టణములతోనిమిత్తములేదు. వారు పల్లెలయందే నివసించెదరు. కృత్రిమాహార జీవుల మలమూత్రాదులవలె ప్రకృతి జీవుల మలమూత్రము లంత అసహ్యకరములుగను, దుర్వాసనగలవిగను, ఉండవు. ఎండ దగులు ప్రదేశమునందు మాత్రమే వీరు మలమూత్ర విసర్జనము చేయుదురుగాన అవి కుళ్ళి దుర్వాసనల గలుగజేయవు.

కృత్రిమాహార జీవులైనను పల్లెలయందు మరుగుదొడ్లు నిర్మించుకొనరు. ఇందు పాకీవాండ్రు లేరుగదా! బయటకి పోవుదురు. అట్టి ప్రదేశములను శుభ్రపరచుటకు పరమాప్తుడగు సృష్టికర్త పందులు మొదలగు జంతువులను బుట్టించియున్నాడు. ఈ పందులకు విశేషముగ మనుష్యులచే విడువబడిన మలపదార్థమే పోషకపదార్థముగ నేర్పాటుచేసి యున్నాడు. ఇట్టి యేర్పాటుచే నీ దుష్టపదార్థము కుళ్ళి గాలిని పాడుచేయకుండ ఏరోజున కారోజు బాగుపడుచుండునుగదా! మన మసహ్యించుకొను పందులు మనకెంత యుపకారులో యూహించుకొనుము. ఇట్లే కుళ్లు కళేబరములను దిని బ్రతుకు పక్ష్యాదులును క్రిమికీటకాదులును మనకెంత యుపకారులుగ నున్నవి! సృష్టికర్త ప్రపంచక మందలి చేతనాచేతనములగు సృష్టియందు పరస్పర సాహాయ్యముచే సుఖజీవులగునట్లు తన సర్వజ్ఞత్వముచే సృష్టించి యున్నాడు. ఆరోగ్య విధులను దెలిసికొనినయెడల పల్లెలయందు ఆరోగ్యవంతులుగ జీవించుట కెట్టి యాటంకములును గలుగవు. తాము ఆరోగ్యవంతులుగ నుండవలయు ననియు, తమకొఱకితరుల యారోగ్యముల జెరుపకూడదనియు మనస్సునందుంచుకొని సదా జాగరూకతతో మెలగవలెను. హిందూ ధర్మశాస్త్రములందు మల మూత్ర విసర్జనమునకు తావుల నేర్పాటుచేసి యున్నారు. అనేక విధుల నేర్పాటు చేసియుంచిరి. వానినన్నిటిని గమనించునట్లు పాలకులు బోధించుచు, ఆ విధుల మీరిన వారిని దండించుచుండిన పల్లెలు ఆరోగ్యదాయకములుగ నుండును.

పట్టణములు ప్రకృతి జీవనావలంబులకు నరకలోకములు. ఇవి
వీరికి నివసించుటకు దగినవిగావు. ఇందు కృత్రిమాహార జీవులే
నివసింపవలెను. ఇందలి జనులకు విశాలములైన పెరళ్ళుండవు.
పైకిపోవుటకు దగిన బయళ్ళుండవు. నాలుగైదుమైళ్లు పోయిన
గాని ఆరోగ్యమైన గాలి దొరకదు. స్వభావసిద్ధమైన ప్రవా
హోత్పాదకము లేదు. కృత్రిమాహారమేగాక సర్వమును
కృత్రిమమే. ఇందలి జనుల యావసరములు మెండు. వీటిని దీర్చు
కొనుటకుగాను పలుపాట్లు పడవలెను. మలమూత్ర
విసర్జనమునకు పడకగది ప్రక్కనో లేక వాటయింటి
ప్రక్కనో పాకీదొడ్డి యుండును. వాడిన నీరు వీధిలో
అరుగుప్రక్కను కుండులో నిల్వయుండును. చెత్త ఇంటి
యెదుట కుప్పగానుండును. ఇండ్లు "నరుల యిడవుల వలె"
క్రిక్కిరిసి యుండును. ఇట్టి తావులందు ఆరోగ్యమునకు ప్రయ
త్నించుట లాభములేని పని యగును. ఇందలి జనులు కృత్రిమ
జీవనులై దుర్వాయు దుష్టజలముల కలవాటుపడి యుందురు.
వైద్యులసాహాయ్యము లేకయొకరోజైనను గడపలేరు. సర్వదా
బాధపడుచు ఆరోగ్యమన్న నేమియో వీరెరుగనందున అట్టి
జీవనమునకే యలవాటుపడి యుందురు. పట్టణవాసులకు గృహ
నిర్మాణమును గూర్చిగాని, ఆరోగ్య శాస్త్రమును గూర్చి
గాని బోధింప నక్కరలేదు. ప్రకృతి శాస్త్రాచరణము వీరికి
సాధ్యముగాదు. "ఎద్దునకేమి తెలియును అటుకులరుచి" యను
నట్లు ఆరోగ్యభాగ్యమన్న వీరెరుగరు. లభ్యమైనంత యారో
గ్యము సంపాదించుకొనవలెననిన మునిసిపలు సంఘమువారు
ప్రజలనిరోధించి మరుగుదొడ్లు మురుగునీటికుండ్లు ఇండ్లలో

గట్టుకొనక దూరముగా ప్రత్యేకింపబడి మునిసిపలువారిచే నిర్మింబడిన స్థలములలోనే మలమూత్రవిసర్జనము చేయుటయును, చిన్న చిన్న కాలువలగుండ మురుగునీరు ప్రత్యేకముగ నేర్పాటు గావింపబడిన మురికినీటి గుండములోనికి పోవునట్లును జేసినయెడల కొంతవరకు గాలి బాగుపడగలదు. రైలుబళ్లయందే ప్రతిపెట్టెకును ఒక మరుగుదొడ్డి నేర్పాటు చేసినట్లు ప్రతివీధికిని ఒక బయలు నేర్పాటుచేసి దానియందు మరుగుగానుంటకు దగిన చిన్నరుప్పల పెంచుటయు, విశేషముగా జలచరములుగల గుంటల నేర్పాటు చేయుటయు జరిగి ప్రజలందరును ఆస్థలములలోనికి పోవునట్లు నిర్బంధింపబడిన యెడల కొంత యుపకారము జరుగగలదని నా యల్పబుద్ధికి దోచుచున్నది. ఈ బయళ్లు వృక్షములు గలవగుటచేతను, ఎండదగులునవి గనుకను, సృష్టియందు పాకీపని కేర్పడిన పందులు మొదలగు జంతువులుగల వగుటచేతను, ఏరోజున కారోజు శుభ్రపడును. గచ్చు, రాతిచపటా మొదలగున వక్కరలేదు. ఈ పందులను మునిసిపాలిటీ వారే పెంచునెడల ఇందుకగు ఖర్చులో జాలభాగము రాగలదు. మిగిలినది పన్నులమూలమున రాగలదు. ఎండ కన్నెరుగని ఆగర్భ శ్రీమంతుల కింత దూరముపోవుట మొదట గష్టముగనున్నను అలవాటైనకొలది సుఖముగ నుండును. ఈమలమును వేలమువేసి పొలముల కుపయోగించుటవలన ఈ పెంటచే బెంచబడిన ధాన్యాదులను, శాకములను దినుటవలన మనుష్యుల యారోగ్య భంగము గలుగుచున్నది. పందులకిదిసహజాహారమగుటచే వానికేమియు

ఆరోగ్య భంగములేదు. కుళ్లునీళ్లు దూరముగా నొక చెరువు లోనికి పోయి అందు నిలవయుండినను అందు పెరుగు జల చరములచే ఆ కుళ్లంతయు తినబడి దుర్వాసనరాదు. ఈనీటిని దూరముగ గొనిపోనక్కరలేదు. ఇందలి చేపలనిర్మూలము చేయక పెద్దవానిని మాత్రి మప్పు డప్పుడు పట్టించి అమ్ముకొనుట వలన కొంతద్రవ్యము రాగలదు.

౧౯. సూర్యరశ్మి

సూర్యుని యొక్క ఉదయాస్తమానములను బట్టి దివారాత్రము లేర్పడుచున్నవి. ఉదయమందు సూర్యోదయముతో సమస్త జీవకోటియు నిద్రలేచి ఉత్సాహముతో వాని వాని పనులను నిర్వర్తించుకొనగ దార్ఢ్యము గలదగుచున్నది. రాత్రి సుఖనిద్రపోయినందున అలసటదీరి నూతన శక్తి గలవై తమ తమ యాహారముల వెదకి కొనుటకై పశు పక్ష్యాదులు బయలుదేరును. మనుష్యుడును అట్లే నూతనశక్తితో తన దినకృత్యముల దీర్చుకొనుటకు బయలుదేరును. జీవకోటి యొక్క యీ శక్తియంతయు సూర్యుని బట్టియే యుండును. సూర్యుడు ఉదయించినది మొదలు 12 గంటల వరకును తన కిరణముల బెంపొందించుచు, 12 గంటలు మొదలు అస్తమించు వరకును క్షీణింప జేయుచుండును. మొదటి కాలమును పూర్వాహ్ణమనియు, రెండవ దానిని అపరాహ్ణమనియు వాడుదుము. పూర్వాహ్ణమందు సూర్యునికిరణములు భూభ్రమణమున కెదురుగ బడుచుటచే సూర్యరశ్మి ఎక్కువ వేడి గలదగుచుండును. అపరాహ్ణమునం దా కిరణములు భూభ్రమణము ననుసరించి

యుండుటచే వేడి తగ్గుచుండును. రాత్రి నిద్రతో నూతన చైతన్యమునొందిన శరీరావయవములు సూర్యకిరణముల వేడి తోగూడి యెక్కువ శక్తిమంతములై రోగము నెదుర్కొను శక్తియు, జీర్ణముచేయగల శక్తియు అధికముగ గలిగియుండు టచే పూర్వాహ్ణమునందు సమస్తకార్యములును మిక్కిలి శక్తితోను ఉత్సాహముతోను జరపుచుందుము. అపరాహ్ణమం దంతకంతకు శక్తితగ్గ ప్రారంభించిన తోడనే దేహము బడ లికగొని నిద్రించుట కొఱకు జూచుచుండును.గావున సూర్య రశ్మికిని, జీవకోటియొక్క ప్రాణశక్తికిని సంబంధముగలదని తెలియుచున్నది. రోగుల విషయములో పగటికంటె రాత్రుల యందు రోగమును ఎదుర్కొనుశక్తి తగ్గియుండుటచే రోగ బాధ రాత్రులయం దధికముగ నుండును. అందువలననే రోగచికిత్సయు ప్రాతఃకాలమునందు జేసిననే ఎక్కువలాభకారి యగుచున్నది. ప్రాతఃకాలమందలి ఎండకుగల శక్తి మధ్యా హ్నపు టెండకులేదు. ఉదయకాలపు ఎండ, శరీరశక్తి నభివృద్ధి జేయును. గనుకనే రోగపదార్థమును బయటకు గెంటివేయు టకు గలశక్తి వృద్ధియై, ఉదయమున నెండలో దిరుగు మను ష్యులకు వికారము గలుగుచున్నది. రోగపదార్థము శరీర మందులేని ఆరోగ్యవంతుల కట్లుగాక బహు సౌఖ్యముగ నుండును. ఎండలో పనిచేయు మనుష్యులు దార్ఢ్యవంతు లుగ నుందురు. చెట్లలోకూడ ఉదయపుటెండదగులని చెట్లు కాయకుండుటయు, చెట్టునం దేభాగము ఉదయపు టెండలో నుండునో ఆభాగమెక్కువ గాయుటయు అందరకును దెలిసిన విషయమే! కావున నెండయే ప్రాణము. సర్వజనులును

ఉదయమున గొంతసేపైనను ఎండలో దిరుగాడు టత్యావస రము. ఎండయననేమో దెలియని స్త్రీ పురుషులు గొందరు గలరు. వారే యెల్లప్పుడును రోగులై యుండునది. సూర్యుని యొక్క రోగనివారణ శక్తిని గ్రహించియే సర్వరోగములను సూర్యనమస్కారములచేతను, సూర్యకిరణ చికిత్సచేతను ప్రకృతివైద్యులు గుదుర్చుచున్నారు. సూర్యుడు కనబడని రోజును దుర్దినమందురు. ఆరోజున ఉత్సాహము తగ్గియుం డును. కనుకనే అట్టిదినమం నుపవసించుట యేర్పరచి యున్నారు. రాత్రిలు విశ్రాంతి దీసికొనవలసిన కాలమేగాని దిట్టముగ దినుటకును, ఆడుటకును, పాడుటకును దగినకాలము గాదు. సమస్త కార్యములును సూర్యాస్తమయకాలమునకు ముగించి పిమ్మట నిద్రించుటయే ప్రకృతి యేర్పాటు. నాగరి కతనెరుగని జంతుజాలమెల్ల అట్లే చేయుచున్నది. మనుష్యుడు మాత్రము రాత్రిలనుగూడ పగళ్లుగా మార్చుటకు తగినంత వెలుతురును గల్పించి పగటికంటె రాత్రిలయందే వినోద ముల ననుభవించుచున్నాడు. ఇది ప్రకృతి సూత్రముల నిరాక రించుటయే. తత్ఫలితముగనే ఉదయమం దాకలి లేకుండుటయు, యుక్తకాలమందు భుజింపుటకు వీలులేకుండుటయు దటస్థించు చున్నది. జనులు రోగగ్రస్తులగుటకిదియు నొకకారణమే. నాటకములు, సినీమాలు, విందుభోజనములు మొదలగు విషయసుఖముల నెల్ల రాత్రి నిద్రబోవలసిన సమయములం దనుభవించు చుండుటచే విశ్రాంతి నొందవలసిన అవయవ ములు విశ్రాంతి లేక మరింత శక్తిహీనములై తమపనిని తాము సక్రమముగ చేయజాలక పోవుటచే రోగములు పుట్టుచున్నవి.

రోజునందు దివారాత్రములవలెనే ప్రతి మాసమునందును శుక్ల పక్షము, కృష్ణపక్షము నని రెండుపక్షములు గలవు. కృష్ణ పక్షమునందు పగలు ఎండ తీవ్రముగ నుండును. రాత్రు లతి మందముగలవై చైతన్యరహితములుగ నుండును. రోగములు కృష్ణపక్ష రాత్రులయందే ప్రకోపించును. చెట్లలోగూడ కృష్ణ పక్షమందు గొట్టిన కర్రపుచ్చదు. శుక్ల పక్షమందు కొట్టినకర్ర పుచ్చును. ఇట్లే సంవత్సరమునందు ఉత్తరాయణారంభమైన మకరసంక్రాంతి మొదలు సూర్యునికి శక్తి హెచ్చుచుండును. కర్కాటక సంక్రాంతితో ప్రారంభమగు దక్షిణాయనమందు సూర్యునిశక్తి తగ్గుచుండును. దక్షిణాయనమందు వచ్చు శీత కాలము సర్వరోగములును గలుగుకాలము. శరీర మీరోగ ముల నెదుర్కొను శక్తి లేకయుండును. ఈకాలమునందే చావు లధికము. శీతలదేశములం దీ శీతకాలము బహుదారుణముగ నుండును. ఈప్రదేశములందు జీవకోటికి దగిన యాహారము సృష్టియందు దొరకదు. గనుకనే బహుతక్కువ దినుటయు, లేక ఉపవసించుటయు ప్రకృతిమాత యుద్దేశములని గ్రహింప వలెను. ఉపవాసపు పండుగలన్నియు హిందువులం దీకాలము ననే గలవు. రాత్రిళ్లు భుజించుటకు దగుకాలములుగావో అట్లే యీదక్షిణాయనమును విస్తారము దినదగిన కాలము గాదు. శీతగాలి నెదుర్కొనుటకుగాను, విశేషబలకరమును ఉష్ణమును బుట్టించు ఆహారపానీయముల నీకాలమునందు తీసి కొనవలె నను సిద్ధాంతములు సత్యములుగావని ప్రకృతి ననుస రించి జీవించు జంతువులు మనకు బోధించుచున్నవి. ఈ జంతు వులు శీతలదేశములందలి బొరియలలో దాగియుండి వసంత

కాలముతోనే బయటికివచ్చును. చెట్లు చేమలు శీతకాలము
నందు ఆకులురాల్చి మొద్దులవలెనుండి వసంతకాలమువచ్చిన
తోడనే చిగుర్చును. ఈ కాలములో గల పుష్పము లతి
సువాసన గలవి. ఈ దృష్టాంతముల బట్టి శీతకాలమునం దతి
స్వల్పాహారము మాత్రమే దీసికొనదగినది. ఈ కారణము
లన్నిటిని బట్టి జీవకోటియొక్క బ్రతుకంతయు సూర్యునితో
సంబంధించి యున్నదనియు, సూర్యరశ్మి మనశరీరముల కెంత
యెక్కువగా దగిలిన అంత శ్రేయోదాయక మనియు,
ప్రాతఃకాలపు టెండయందు మధ్యాహ్నపు టెండకంటె
రోగనివారకశక్తి యెక్కువగా నుండుననియు గ్రహింప
వలెను. ప్రాతఃకాలపు టెండ కూడదని వ్రాసిన సిద్ధాంతములు
శరీరబలమును జంపునట్టి మందువైద్యుల సిద్ధాంతము. చైతన్య
మును, బలమును అభివృద్ధిపరచి రోగపదార్థమును వెడల
జేయు ప్రాతఃపాలపు ఎండ మధ్యాహ్నపు టెండకంటె అనేక
రెట్లు లాభకారి.

ఎండలో బనిచేయు కూలివాండ్రును, వ్యవసాయదార్లును
జవసత్వములు గలిగి ఆరోగ్యముగా నుందురు. ఎండకు భయ
పడు భాగ్యవంతులు అనారోగ్యులుగను సత్వహీనులుగను
నుందురు. ప్రతిమనుజుడును ప్రాతఃకాల సూర్యకిరణములను
పూర్తిగా వ్యాపింపజేసికొనునట్లు ఎండలో పరిశ్రమ చేయ
వలెను. సూర్యకిరణములు పచ్చనియాకులలో నుండిగాని,
తడిగుడ్డలోనుండిగాని శరీరమునకు దగిలినపుడు, వాని రోగ
నివారకశక్తి అసమానమైనది. ముదురుకాయలు పండుటకును,
లేతకాయలు పెరుగుటకును చెట్లయొక్క ఆకులద్వారా యీ

కాయలకు దగులు సూర్యకిరణములే సాధనములు. అట్లే జ్వరరోగారంభము నందును,రోగి బలహీనుడై నపుడును, సకల వ్యాధులయందును, చర్మము యొక్క శక్తి నభివృద్ధిచేసి, చర్మ ముక్రింద జేరి దానిని మొద్దుబారజేయు అన్యపదార్థమును గరగించి చెమటరూపమున వెలువరించుటయందు సూర్యకిరణము లధికశక్తిగలవి. రోగి పచ్చనియాకులతో గాని, తడిగుడ్డతో గాని శరీరమెల్ల గప్పుకొని ఎండలో బరుండి శరీరమెల్ల చెమ ర్చునంతదనుక ఎండలోపరుండుటచే నీ సదుపాయముచేయ గలుచున్నది. వేసవికాలపు టెండలో ప్రయాణము చేయు మనుజునకు వడ దగులునుగాని యామనుష్యుడే తడిబట్టనెత్తిని వేసుకొని ఎంతదూరము ప్రయాణము చేసినను వడగొట్టదు. ఈ తడిగుడ్డను ఆరనివ్వగూడదు. సూర్యకిరణముల వలననే ప్రవాహములందలి నీరు శుభ్రపడుచున్నది. మురుగు గుంటల లోని నీ రింకుచున్నది. చెడు పదార్థములన్నియు ఎండి దుర్వా యువులు నశించుచున్నవి. చెడు నీరంతయు ఆవిరిరూపమున ఆకాశమునకేగి తిరిగి మేఘరూపమునుదాల్చి వర్షించి మంచి నీరుగా మారుచున్నది. సూర్యుడు లోకమునకు జేయు ఉప కారమింతింతని చెప్పతరముగాదు. కావుననే సూర్యునకు"లోక బాంధవు"డను పేరుగలిగెను. ఇట్టి శక్తిగల సూర్యుని ప్రత్యక్ష దైవమని హిందువులు గొల్చుటలో నేమియు ఆశ్చర్యములేదు.

౧౭. నిద్ర

మనుష్యు డారోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు మంచి నిద్ర యవ సరము. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించు పశుపక్ష్యాది జీవరాసు లెల్లను సూర్యోదయముతో అత్యుత్సాహముగ నిదురలేచి.

ఆహారసంపాదనకై బయలుదేరి పగలెల్ల పాటుబడి భుజించి సూర్యాస్తమయముతో వాని వాని యునికిపట్లయందు జేరి సుఖముగ నిద్రించును. మనుష్యు డట్లుగాక తనకున్న జ్ఞాన శక్తిని దుర్వినియోగముచేసి పగటిని రాత్రిగను, రాత్రిని పగటిగను మార్చి, రాత్రి సుఖనిద్రయం దుండవలసిన సమయమునందు విందులు గుడుచుచునో, లేక పేకయాడుచునో, లేక నాటకములు, సినిమాలు మొదలగువానిని జూచుటయందో గడపుచున్నాడు. పగలెల్ల గష్టించి పనిచేసిన మనుజునకు పాన్పుగుర్రికుసరికి నిద్ర తనంతటతానే వచ్చుచున్నది. అట్టి వానికి చక్కని స్థలముతోగాని, మెత్తని పాన్పుతోగాని పని లేదు. అట్టి వాడే నిద్రయొక్క సుఖము ననుభవింపగలుగును. ఆ నిద్రతోనే శరీరబడలిక యంతయు దీరి మరుచటి దినచర్యకు సంతోషముతో సిద్ధము గాగలడు. పగలు దేహపరిశ్రమ యెరుగని నాగరకజనులు ప్రకృతిని ధిక్కరించి రాత్రులందు చాల సేపు మేల్కొని సుఖనిద్రగానక పరితపించు చుందురు. నిద్ర సకల దుఃఖములను మరపించును. సర్వేంద్రియములకును విశ్రాంతినిచ్చి వానిని తిరిగి శక్తియుతములుగ జేయుచున్నది. నిద్రపోవు సమయమునకు జీర్ణకోశముననున్న పదార్థమంతయు జీర్ణమై విశ్రాంతిగ నుండినచేగాని సుఖనిద్ర గలుగదు. సర్వేంద్రియములును విశ్రాంతి గోరినట్లే, జీర్ణకోశమును విశ్రాంతిని గోరును. కావుననే రాత్రులందు మనము భుజింపక సూర్యాస్తమయ సమయమునకే తేలికగా భుజించి నిద్రకుబోవు సమయమున కరుగునట్లు జాగ్రతపడినప్పుడు మాత్రమే సుఖనిద్ర గలుగును. సర్వరోగముల యందును జీర్ణకోశమునకు పని

గల్పింపక, అనగా లంకణముగాని, అట్టి లఘుభోజనముగాని చేసి జీర్ణకోశమునకు పని తగ్గించి సుఖనిద్రకు తావొనర్చిన సకల రోగములును శాంతించును. నిద్ర, కన్నతల్లివంటిది. మిక్కిలి బాధపడెడు రోగియు, విచారగ్రస్తుడగు పాపియు, కోపముచే మండిపోవు క్రూరుడును, ఒడలెరుగని త్రాగుబోతును నిద్రచే, శాంతించి వానినన్నిటిని మరచి అనంతర మందు సుఖించగలుగుదురు. చంటిపిల్లలు నిద్రపోవుటచేతనే వృద్ధిపొందుచున్నారు. కీటకాదులు నిద్రలో ననేక మార్పులం బొందుచున్నవి. గాన నిద్ర మన కెల్లవిధముల మహోపకారి.

(1) ఎట్టి స్థలములందు నిద్రించవలెను?

నిద్రపోవునపుడు సర్వేంద్రియములును విశ్రాంతి దీసికొనుచున్నను, శ్వాసాశయములును హృదయమును దమ పనిని తాము నెరవేర్చుచునే యుండును. వీనిని మనస్సు శాసింప నక్కరలేకయే పనిజరుగును. అట్టి తరుణమందు పీల్చుగాలి మంచిదిగానియెడల దుర్వాయువు శ్వాసకోశములోనికి బోగలదు. నిద్రించుతావున శుభ్రమైనగాలి యుండవలెను. మనము విడుచు బొగ్గుపులుసు గాలి పైకిపోవు యేర్పాట్లుండవలెను. ఆరుబయటగాని, లేక పైకప్పుమాత్రముండి విశాలముగ గాలి వచ్చు తావునగాని నిద్రింపవలెను. గదులయందు నిద్రించునెడల అవి విశాలముగ నుండవలెను. ఒకవైపునుండిమంచిగాలివచ్చుటకును, రెండవవైపునుండి చెడుగాలి పోవుటకును దగినట్లుఎదురెదురు కిటికీలుండవలెను. చలికాలమునందైనను ఈ కిటికీల మూసి నిద్రింపరాదు. చలిగా నుండిన ముఖముమాత్రము

పైకుంచి మిగిలిన శరీరమంతయు గప్పుకొనవలెను. పడకగదిలో గాలిని బాడుచేయు పదార్థము లేమియు నుంచగూడదు. సామానుల గదులందు నిద్రింపరాదు. పేదవారికి తగినంత విశాలభవనము లుండవు. అట్టివారు ప్రకృతి మాతచే నొసగ బడిన భూభాగమున, ఆకాశ ఛాందినీక్రింద సుఖముగ నిద్రిం చవలెనేగాని, క్రిక్కిరిసియుండు తమ యిండ్లయందే నిద్రింప రాదు. నిద్రించుతావున రాత్రిలయందు వెలుగుండగూడదు. దీపముల వెలుగు నిద్రాభంగమును జేయును. ప్రకృతియందు పగలు వెలుగును, రాత్రులందు చీకటియును గలదు. రాత్రులు వెలుగైకావలసినచో సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుడు రాత్రులందు గూడ సూర్యునివంటి తేజోగ్రహము నొకదాని నేర్పాటు చేసియే యుండును. అది గ్రహించక మనుష్యులు దమ తెలివి నుపయోగించి రాత్రిలను పగళ్లుగజేయునంతటి తేజోసాధన ముల గల్పించి యున్నారు. అందువల్లనే యీ కాలమునం దెల్లెడల నాడీరోగము లభివృద్ధి నొందుచున్నవి. నిద్రించు స్థలమునందు దీపము లేకుండుటగాని, లేక బహుచిన్నదైన దీప ముగాని చాలును. మనుష్యులుగాక తక్కిన భూచర జంతువు ల న్ని యు ను భూ మి య ం దే నిద్రించునుగాని, మంచ ములను, పరుపులను గోరవు. కష్టించి పనిచేయు పేదవార లందరును, భూశయ్యయందే సుఖనిద్ర గాంచెదరు. భూమి మనశరీరమందలి అధిక అల్ప ఉష్ణములను, తనలోనికి లాగు కొని సమధాతువును గలిగించుచు. ఇట్టి లాభము ఎత్తుమంచ ములందుగాని, పరుపులందుగాని లేదు. నేడు నాగరకతా ప్రభావముచే మట్టియిండ్లే అరుదగుచున్నవి. గచ్చును, రాయి

యు గల నేలయందు బరుండుటచే నట్టి లాభములేదు. మంచ ములమీాద పరుండవలసిన యెడల అంతయెత్తులేని మంచముల యందు బరుండుట మంచిది. సుఖనిద్రకు మెత్తని పాన్పులును, సంగీతాది సాధనములును, చందనచర్చలును సాధనములుగావు. చక్కగా దేహ మలయు పరిశ్రమ, మనోనిర్మలత, సంతోషము, దేహమునకు గావలసినంతకు ఎక్కువ తక్కువగాని తిండియు మాత్రమే సాధనములు. 'నిద్ర సుఖమెరుగదు' 'ఆకలి రుచియెరుగదు' అనునట్లు ప్రకృతి ననుసరించు జీవరాసు లన్నిటివలెనే మనుష్యుడును ప్రకృతిజీవన మవలంబించు నెడల సుఖనిద్రను బొందగలడు.

(2) ఎంతకాలము నిద్రింపవలెను?

ఇట్టి ప్రశ్నలకు ప్రకృతి ననుసరించువారికి తావులేదు. సర్వ నిర్ణయములను శరీరమే చేయగలదు. ఆ కాలమందు నిద్రగాని మెలకువగాని రాదు. కష్టించి పనిపాటలు చేయువారు పగటి యందు నిద్రించరు. రాత్రులయందు మేల్కొనరు. పనిపాటలు లేని సోమరులకు పగలు నిద్రవచ్చును. రాత్రులు నిద్రపట్టదు. ఇది ప్రకృతి విరుద్ధము. నిద్ర మన చేతిలోని దన్నట్లు ఎవరు "ఎంతకాలము నిద్రించవలె"నను ప్రశ్నకు తావులేదు. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించువారు సకాలమందు నిద్రిచే అవశులై ఎంతకాలము గాఢ నిద్రవచ్చునో అంతకాలమును సూర్యాస్త మయకాలము మొదలు నిద్రించవలెను. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలు మొదలు మెలకువ వచ్చిన తరువాతనిద్రనుండి లేచి కాలకృత్యములను దీర్చికొని సూర్యోదయమునుండి దినకృత్య

ములకు సిద్ధముగ నుండవలెను. ఆరోగ్యవంతులైన పసిపిల్లలు రాత్రి యంతయు నిద్రించెదరు. రాత్రులందు వీరికి పాలుకూడ అవసరములేదు. 4 గంటలకు లేచి పాలుత్రాగి అల్పాచమాన అధికాచమానముల గావించి పిమ్మట ఆడుకొందురు. ఉదయమున నీళ్లుపోసిన తరువాత చక్కగా అలయుటచే నిద్రించెదరు. తిరిగి మధ్యాహ్నమందు ఎండవేళ నిద్రించి సాయంత్రమందు లేచి ఆడుకొందురు. సగటున వీరికి రోజు 1కి 18 గంటలు కాలము నిద్ర అవసరముండును. ఏడాది గడచినవారికి 15 గంటలును, 3 సం॥లు గడచినవారికి 12 గంటలును,7సం॥లు మొ॥ 12 సం॥ల వరకు 10 గంటలను, పిమ్మట యౌవనులకు 8 గంటలును, కౌమారదశయందు 6 గంటలకుతక్కువగాని నిద్రయును, అవసరము. పనిపాటలు చేయగలిగినంత కాలము ఇట్లే నిద్రించాలును. వృద్ధులు పనిపాటలు చేయలేరు. వీరి శరీరమందు రక్తబలిమి తక్కువ. అవయవ పటుత్వము తగ్గునుగాన వీరికి గాఢనిద్ర యుండదు. కాని 8 గంటలకంటె నధికకాలము విశ్రాంతి కావలెను. చక్కని ఆరోగ్యవంతులకు స్వప్నములు మొదలగు వానిచే కలతపొందని నిద్రపట్టును. అజీర్ణముచే బాధపడువారికి స్వప్నములచే కలతనిద్ర గలుగుచుండును. స్వప్నములు గల్గినయెడల అజీర్తి గలదని తెలిసి దానిని పోగొట్టుకొనవలెను.

౧౮. సంభోగము - బ్రహ్మచర్యము.

జీవింపవలెననుఆశ, ఆకలి, తమవంశమును వృద్ధిపరచుకొనవలెనను కోరికయును, ప్రతిజీవికిని సహజములు. తమ జాతి

నభివృద్ధిపరచుకొనుటకు గాను జీవజంతువులేగాక, వృక్ష వర్గములు గూడ ప్రయత్నించును. మనుష్యులలో దప్ప నితర జంతువులలోగాని, వృక్షములలోగాని, సంతానము లేని స్త్రీ జంతువుగాని, వృక్షముగాని ఉండుటకుదు. మనుష్యులలో అనారోగ్య మభివృద్ధియయిన కొలది వంధ్యాత్వ మెక్కువగు చున్నది. ఇదికూడ పనిపాటులు చేయక కూర్చుండి తిను భాగ్యవంతులలోనే, మిక్కుటముగ వంధ్యా స్త్రీలలో జూడనగును. ఇట్టి వంధ్యలకే సంభోగవాంఛ మెండు. కష్టించి పనిపాటలు చేయు కూలివాండ్రి కంత సంభోగవాంఛ యుండదు. ఆరోగ్యము చెడినకొలది సంభోగవాంఛ అధికమగుచుండును. ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకు జంతుజాలములకు సంభోగమనునది సంతానముకొఱకైన పవిత్రకర్మ. సంతానము కనుటకు సిద్ధముగా నున్న తరినే "ఋతుకాల"మందురు. అప్పుడే సంభోగేచ్ఛ జనించును. ఆ తరుణమందే పురుషజంతువుచు సమీపించును. సంభోగము జరుగును. వెంటనే గర్భము గలుగును. పిమ్మట పురుష జంతువును దగ్గర జేరనీయదు. తిరిగి పిల్లలను గని వానిని పెంచునంత కాలము సంభోగవాంఛ గలుగదు. ఇటే సంతానము కొఱకే సంభోగవాంఛ గలుగును గాని విషయసుఖము కొఱకుగాదు. గొఱ్ఱెలలో దేనికైనను అధిక సంభోగవాంఛ గల్గినయెడల గొల్లవాడు దానికి రోగము పుట్టినట్టు గ్రహించి తగు చికిత్సచేయును. మనుష్యులయం దిట్లుగాక మైథునమనునది నిత్యకర్మగా నెంచబడుచున్నది. పశుపక్ష్యాదులయం దీకర్మ పవిత్రమగునదై నందున రహస్యకర్మగాదు. మనుష్యులయం దిది అతిరహస్య

కర్మగా జేయబడి అర్ధరాత్రి యందే జరుపబడు చున్నది. కావున పురుషులయందు వీర్యపటుత్వము లేకుండుటయు, వీర్యవృద్ధికరమగు వాజీకరణౌషధ రసాయనాదుల సేవనమును అత్యవసరము లగుచున్నవి. స్త్రీలయందు బలహీనత, బాల్యావస్థగడచినపిమ్మట నే యౌవనములేక యేవృద్ధాప్యము, కురూపత్వము, దుర్బల సంతానమును ఫలితము లగుచున్నవి. ఉభయులందును నాడీరోగము లభివృద్ధి గాంచుచున్నవి. స్త్రీలు గర్భమును ధరించినదాది వేవిళ్ళతో కొంతకాలము బాధపడుదురు. తదుపరి మాసపూర్తి యగువరకు కదలలేక యుండుటయు, నిత్యము నేదోబాధచే బీడింపబడుటయు, సుఖప్రసవమనునది లేక వైద్యసహాయమును శస్త్రసహాయమును లేక ప్రసవమగుట దుర్లభ మగుచున్నది. సంతానముగూడ దుర్బలమే. పిల్లలను బెంచుటకు దగినపాలుండవు. దీని కంతకును గారణములు అస్వాభావికాహార విహారములని గ్రహించలేక బాల్యవివాహములనియు, బలముగల తిండితినుట లేదనియు, వైద్యసహాయము చాలదనియు, శాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. పిల్లలకు పాలులేకుండ, దుర్బలసంతానము, దుర్బల ప్రసవములు, కురూపత్వము మొదలగున వన్నియు పూర్తిగా కృత్రిమ జీవనులైన నాగరకులయందును, భాగ్యవంతులయందే యుండునుగాని, పల్లెటూరి స్త్రీలయందును, పేదవారియందును బహు తక్కువగా నున్నట్లు చెప్పక తప్పదు. బాల్యవివాహములు అనేక కారణములలో నొక కారణమగునేగాని అది యొకటే కారణముగాదు. వివాహ మెప్పుడు జరిగినను రజస్వలలై యుక్తవయస్సు రాకపూర్వము, గర్భధారణగాదు.

రజస్వలయగుట సంతానార్హతను దెల్పును. పశుపక్ష్యాదుల యందెల్ల నీ నియమమే పాటింపబడుచున్నది. మనుష్యుల యందు యుక్తవయస్సు రాకపూర్వమే రజస్వలయగుటకు కారణము లున్నవి. అస్వభావికాహారసేవనమేగాక పుట్టి నప్పటి నుండియు పెద్దల నోటినుండివచ్చు వివాహసంబంధ మైన మాటలు వినుటయు, ఆటలయందు పిల్లలను పెంచుట, నీళ్ళుపోయుట, పాలిచ్చుట మొదలగు వానినిగూర్చినఆటయు, దుశ్చింతలతో బాల బాలికలుచేరి ఆటలాడుటయు, చదువు టయు, ఇట్టి నాడీరోగములకును, దుర్బల, అనారోగ్య సంతా నమునకును కారణములు. పాశ్చాత్య నాగరకతా వ్యామో హములో జిక్కుకొని, మనదేశ శీతోష్ణస్థితికిని, పాశ్చాత్య దేశ ముల శీతోష్ణస్థితికిని గల వ్యత్యాసములనైన గమనింపక కృత్రి మాహార విహారాదుల కలవడి, ఆరోగ్యమును పూర్తిగ నశిం పుచేసుకొని సరియైన కారణముల నెరుగక బాల్యవివాహ ..ల వలననే దేశారిష్టమగుచున్నదని వానిమీద మాత్రమే దాడి వెడలుట అనాలోచితమైనపని. స్త్రీపురుషు లారోగ్యవంతులై బలవంతులై దీర్ఘాయుర్దాయవంతులై సత్సంతానమునుగని, దేశాభివృద్ధి గాంచవలెనన్న మొదల, స్వాభావికాహారమునకు మరలవలెను. స్వాభావిక జీవనులు గావలెను. పశ్చిమదేశ నాగరకత అడుగంటి మనదేశ శీతోష్ణస్థితుల కనుకూలించి మనపూర్వులచే ఆచరింపబడిన ఆచారవ్యవహారములను ఇప్పటి దేశ కాల పాత్రల కనుకూలించునట్లు తగుమార్పుల నొనరించి సక్రమ పరిపాలన గావింపవలెను. మన దేశములో పూర్వ కాలమునందు పురుషునకు 25 సంవత్సరముల ప్రాయము

వచ్చువరకు నిర్బంధ బ్రహ్మచర్య వ్రత ముండెడిది. బ్రహ్మ చర్యాశ్రమములో నున్నంతకాలము గురుకులవాసమును, తోడి బాలురతో విద్యాభ్యాసము, గురుశుశ్రూష చేయుటయే తప్ప నితరచింత లేమియు బాలున కుండెడివిగావు. బాలికలు వీరి దృష్టిపథమందు పడుటయే లేదు. సంసార సంబంధమైన చింత వీ రెరుగరు. ఎక్కడనో ఏదోవిధముగ వేళకు దొరికినదానిని భుజించి గురువునే దైవముగా నమ్మి విద్యలు పూర్తిపరచు కొనుటయే వీరి పరమావధి. గురువులు పరమయోగ్యులై శిష్యులకు సన్మార్గములను బోధించుటయే గాక తమనడతలు శిష్యుల కాదర్శపాత్రములగునట్లు నడచుకొనువారుగ నుండెడి వారు. విద్యాభ్యాస కాలమునందు శిష్యులకు స్త్రీలను గూర్చిన చింత మనస్సునందు పుట్టకుండునట్లు తగుజాగ్రత యీవిద్యయందుగలదు. గనుకనే పదునారేండ్లలోపున పర్పడు వీర్యము చక్కగా వృద్ధిపొంది చలింపక, విద్యను పూర్తిపర చుకొని తమ పుట్టినిండ్లకుబోవుసరికి పూర్ణారోగ్యమునకు సాధన మగుచుండెడిది. అప్పుడు వివాహము చేసుకొన్న బాల, యుక్తవయస్కయగు వరకును ఇతరదుశ్చింతలులేక తాను నేర్చుకొనిన విద్యాకౌశలమును ధనవంతులకు జూపిపేరుకీర్తులు సంపాదించి ముందురాగల సంసారపోషణకు తగు ద్రవ్యార్జ నకును, లేక ఉద్యోగ సంపాదనకును తగుసాధనముల గూర్చు కొనుటయందే తనదృష్టినంతను ఉపయోగించుటయే గాని యితర విషయేచ్ఛలకు వారిదృష్టి పోయెడిదిగాదు. అట్టివారిదే అమోఘవీర్యమై యుండెడిది. స్త్రీలు పవిత్రహృదయులై తమ తోడి బాలికలతో గలసి ఆడుచు, పాడుచు, విద్యాభ్యాసము

చేయుచు జ్ఞానముగలిగినదాది, వివాహము చేసికొనిన పతినే దైవముగా నెంచి, వారినే ప్రేమించి తమ సర్వస్వమును పతియేయనియెంచి, యుక్తవయస్సు వచ్చుసరికి ఉన్నదనిగాని, లేదనిగాని సంసారచింతలేక, అత్తమామలు సంసారమును దిద్దుకొనుచుండ నిర్మలహృదయములతో పతులతో రమించి సత్సంతానమును గనుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది! మనది ఉష్ణదేశ మగుటచే సంభోగేచ్ఛ స్త్రీలకును పురుషులకును చిన్నతనమందే పుట్టును. చిన్నతనము నుండియు పరస్పర స్పర్శనాదులచేత మనస్సులయందు బాల్యముననే వికారములు పుట్టును. దానివలన వీర్యమేర్పడుసరికే దానికి చలనము గల్గి చిక్కబడక నీరై యుక్తవయస్సురాకపూర్వమే సంభోగేచ్ఛజనించును. అందువల్ల ఆరోగ్యముచెడి, ఇంద్రియపాటవము లేక వారికి గల్గు సంతానము బలహీనమును, అర్ధాయువుగలదిగను నేర్పడుచున్నది. ఈకారణమును లేకుండజేసి వివాహకాలమును బెంచి, బాల్యవివాహములు మాన్పవలెనని చేయు ప్రయత్నమే "శారదా చట్టము". ఈచట్టమువలన శరీరములను బాహ్యకృత్యములను నిర్బంధించనగునుగాని, మనోవృత్తులను, రహస్యాచరణల నెట్లు నిరోధించగలరో యూహింపజాలము. దేశోన్నతికి పునాదివేయవలెనన్న విద్యాభ్యాసపద్ధతులను మార్చి పురుషులయందు స్త్రీవాంఛ యుక్తవయస్సు వచ్చునంతకాలము పుట్టకుండునట్లు తగినంత పనిని గల్పించి, బాలురయొక్క కాలమునంతను, పగలును రాత్రియుకూడ, ఒక్కనిమిషమైనను వృథపుచ్చకుండ, దుస్సహవాసము చేయుటకును దుశ్చింతలకును అవకాశము లేకుండ యోగ్యులై

నిర్దుష్టమైన నడతలుగల గురువుల యెదుట శాస్త్రములను జదువుటయుండును, తాము చదివినవాని నాచరణలో బెట్టుటయుండును. సమర్థములను జేయు పాఠశాలలను, విద్యాక్రమమును ఏర్పాటుచేయవలెను, ఇట్టి యేర్పాట్లచేత పురుషులయొక్క మనస్సంతయు విద్యాభ్యాసమునం దుపయోగపడి దుష్టవాంఛలకు పోకుండ వారు వీర్యవంతులగుదురు.

దేశమునందంతటను ప్రాథమిక, మాధ్యమిక, ఉత్తమ పాఠశాలలుగలవు. వీనియందు నేర్పువిద్య బొత్తిగా ఉపయోగము కానిదిగా నున్నది. పూర్వపు హిందూదేశపద్ధతి ప్రకారము బాలురకు జ్ఞాపకశక్తి అక్కరలేకుండ జేయుట, ప్రతి విషయమును చిన్నప్పటినుండియు బాలుర వయస్సునకు మీరి నేర్పుటచే ఏవిషయమునందును పాండిత్యము లేకపోవుటయు, చివరకు విద్యాభ్యాసము మానుకొనుసరికి ఏమియు రాకపోవుటయు తటస్థించుచున్నది. మతవిషయములుగాని, దేశభక్తిగాని, ఐకమత్యమును గూర్చిగాని, బోధింపబడకుండుటచే బాలురకేమియు పనికివచ్చు విద్య అబ్బుటలేదు. తల్లిదండ్రులు బాలురవిషయములో తగుశ్రద్ధ దీసికొనకపోవుటచే పిల్లలకు మత సాంప్రదాయములు తెలియకపోవుటయేగాక అన్యమతధర్మముల నేర్చుకొని చెడుపిల్లవాండ్రగుచున్నారు. "విద్యాగురువులు నిర్దుష్టమైన నడతగలవా రుండవలె" నను సంగతి విడచి, విద్యనుమాత్రమే తీసికొని ఉద్యోగము లిచ్చుటచే దుర్నడతగల ఉపాధ్యాయుల ననుసరించి బాలురు దురభ్యాసముల నేర్చుకొనుచున్నారు. బాలురు యుక్తవయస్సును సమీపించు సమయమందు తల్లిదండ్రులుగాని, ఉపాధ్యాయులు

గాని తగు శ్రద్ధదీసికొని, దుష్టసహావాసము, దుర్నడతల పాలుగాకుండ మంచిమార్గమందు తాము నడచుకొనుచు పిల్లలు నడచుకొనున ట్లు చూచుట అవసరము. చాలమంది బాలురు వీర్యోత్పత్తి సమయమగు 15 వ యేడు వచ్చుసరికి స్త్రీవాంఛ మనస్సున బెట్టుకొనుటచేతను, ముష్టిమైథునాది దుష్కర్మలచేతను పలుచబడిన వీర్యముగలవా రగుచున్నారు. పురుషులు మైథునకర్మను నిత్యకర్మలో జేర్చుకొని రాత్రిం బగళ్లు తదేకదృష్టితో నుండుటచేతను, దుష్టసంకల్పముతోనే స్త్రీని పురుషుడును, పురుషుని స్త్రీయు సమీపించుటచేతను వీర్యము స్థానమునుండి కదలి, బలహీనమై చెడిపోవుచున్నది. రాత్రులందు శరీరమును మనస్సును అలసి విశ్రాంతిగోరును. శరీరమందు జలముతగ్గి రోగబల మధికముగ నుండును. మనస్సు నిర్మలముగ నుండదు. అట్టిసమయమందు గర్భమున బడిన శిశువు బలహీనుడు, తల్లిదండ్రులకు గల రోగాం కురములు గలవాడునై అల్పాయుష్మంతుడు నగును. అట్లు గాక వేకువన నిర్మలముగా నుండు సమయమున గర్భస్థుడైన పిండము బలారోగ్యములు గలిగి తల్లిదండ్రులయొక్క ఆరోగ్య మును మాత్రమే పొందును. కాన స్త్రీ సంభోగము వేకువన 3 గంటలకు తరువాత సూర్యోదయములోపల చేయవలసి యుండును. రాత్రులందు కూడదు.

గర్భధారణమయిన పిమ్మట స్త్రీకి సంభోగేచ్ఛ జనింపదు. పురుషప్రేరణచే అట్టి వాంఛ గలుగుచున్నది. గర్భిణి పురుష సంయోగముచేతనే వేవిళ్లు, అరుచి, బలహీనము మొదలగు రోగములకు గురియగును. స్త్రీలయందు ఋతురక్తము గర్భ

మును ధరించువరకు నెలకొకసారి విడివడుచుండును. గర్భధారణమైన పిమ్మట నదికనుపించక, శిశుపోషణకు దగిన పాలుగా మారును. అట్టిసమయమున సంభోగముండుటచే నా ఋతురక్తము జననేంద్రియమువంకకు మరలి స్త్రీలయందు పాలులేకుండుటకు కారణమగును. పాలులేనితల్లులుండుట కిదియే కారణము. జంతువులం దీ విపరీతములేదు. పాలులేని దూడలు బ్రతుకజాలవు. తల్లుల నెవ్వరును పోషింపరు. పోత పాలు, పాలతల్లులు, డబ్బాపాలు, కృత్రిమాహారములు, నవ నాగరికతా ఫలితములు. స్వాభావికాహార, విహారములచేగాని యిట్టి విపరీత శిశుమరణములు, దుర్బలసంతానము మానదు. బలముగల యాహారమునుదినుటవలనగాని, వివాహవయస్సు హెచ్చించుటవలనగాని ఉపకారముండదు.

స్వాభావికాహారము దినుచు నిర్మలవర్తనుడైన పురుషునకు సంభోగముతో నిమిత్తము లేదు. స్త్రీచే ప్రేరేపింపబడనియెడల పురుషుడెన్నడును సంభోగేచ్ఛగలవాడు కాడు. ఒకయింద్రియ బిందు వేర్పడుట కెంతయో రక్తము గావలెను. అనవసరముగ వీర్యమును వృథపుచ్చక ఋతుకాలము నందు స్వభార్యయందు మాత్రమే వీర్యమును నుపయోగించి యితరత్ర దుర్వినియోగపరచని పురుషునకే ఆరోగ్యమును, శరీర మనో దార్ఢ్యములును గలుగును.

వీర్యమును వృథచేసుకొని స్త్రీపురుషులు విచ్చలవిడిగ సంచరింపనియెడల సత్సంతానము గలుగును. శిశువు పాలు త్రాగుచున్నంతకాలము సంభోగావసరము లేదు గాన మూడు సంవత్సరముల కొకటి రెండుసార్లు తప్ప సంభోగావసరముండదు.

స్నానమువలన మోక్షముగల్గునని తీర్థములందును, పుణ్యనదు
లందును హిందువులు స్నానములు చేయుచుందురు. మనస్సే
సర్వమునకు కారణము గాన నమ్మికయుండిన పక్షమున సర్వ
రోగములును నివర్తించును. కాని తడిబట్టలతో నానుట, శరీర
మునకు తిరిగి వేడిరాకుండ భుజించుట నిద్రలేకుండ నాటక
ములు చూచుటవలన ఉపకారమున కంటె అపకారమే తట
స్థించును.

స్నానమువలననే మోక్షము వచ్చునని, రోజున కనేకసార్లు
స్నానము చేయుటవలనను, రోజంతయు నీటితో నానుచు తడి
బట్టతో నుండుటయు, పెంకుతొక్కితిమని స్నానము చేయు
టయు మూర్ఖత్వమును వెల్లడిచేయును గాని యవి మోక్ష
దాయకములు గావు. నియమముల గణింపుచుండిననే స్నానము
మొక్క లాభముగల్గునుగాని నియమముల గణింపకుండిన
అపకారమే గలుగును.

౨౧. సబ్బులు, వాసనద్రవ్యములు

పాశ్చాత్య నాగరకత కలవడిన మనదేశజను లెల్లరును సబ్బు
లను వాడుచున్నారు. సబ్బునందుగల వస్తువులను తెలిసు
కొనిన యెడల వాటివలన గలుగు చెడుగులను గ్రహింప
వచ్చును. సబ్బునందు సున్నమును, పొటాషియమును, సోడి
యమును గలవు. ఈ పదార్థములు కంటికి దగులుటవలన
దృష్టి చెడుననియు, శరీరమునుకూడా చెడగొట్టుననియు ఆలో
చన గలవారికెల్ల విశదమే. శరీరము మృదువుగనుంచుట
కొఱకు చర్మమునందు చమురు ఊరును. సబ్బుతో తోముట

వలన ఆచర్మమురునశించి చర్మము చిటచిటలాడును. ఒడలంతయు సబ్బువాసన గొట్టుచుండును. ఈ వాసన అనారోగ్యమేగాక, మరుకు దీనికలవడినపిమ్మట భరించగలునా. సబ్బులకొఱకు ఒక కుటుంబమునకగు ఖర్చుతో ఒకపేదకుటుంబపోషణ జరుగును. సబ్బునందుపడు కొవ్వులు తాకరానివిగదా! అనుపయోగ మును,అనవసరమునగుట యేగాక, అరిష్టదాయకమును దృష్టిని జెరుపునవియు, వృథావ్యయమునుగాన డబ్బులేదని విచారించు వారిట్టిఅరిష్టదాయకమగు సబ్బులవాడుట మానుకొనవలెను. మనదేశమునందు శరీరమునందలి మురికిని బోగొట్టు సీకాయ, కుంకుడుకాయ, కట్టుగెంజలవంటి వస్తువు లనేకములుగలవు. వాటిని వాడినయెడల సబ్బువలన గలిగెడు నష్టములు లేవు. అంత ఖర్చుకాదు. కాన సబ్బులను వాడరాదు. సువాసన కొఱకు కొంచెము అత్తరులనుగలిపి చెడు పదార్థములుగల సబ్బుల నలవాటు చేసుకొనుట మంచిదిగాదు గాన మాన వలెను.

సు వా స న నూ నె లు

ఈ కాలమునం దెక్కడజూచినను సువాసనగల తలనూనెలను వాడుచున్నారు. పూర్వమునందు వాడెడు కొబ్బరినూనె మోటుఅయినది. వార్తాపత్రికలయందెల్ల ఈ నూనెలవలన వెండ్రుకలు తెగబారెడు పెరిగినట్లు బొమ్మలను వేయు చున్నారు. వానిని జూచి మోసపోయి కొందరును, వానినిజూచి వేలంవెర్రిచే మరికొందరును ఇట్టి నూనెలకొఱకు మితిలేని ద్రవ్యమును వృథచేయుచున్నారు. ఈ నూనెలవలన వెండ్రు కలు పెరిగినవని ఋజువు చేయగలవారి నేరిని గానము. ఈ

నూనెలు వికర్రియదారులు చెప్పినట్లు, మెదడున కుపకారము చేయవుసరిగదా ఇందుపడుచున్న ఔషధ వస్తువులవలన శిరో వ్యాధులుకూడ పుట్టును. కొన్నిటివలన నఉన్న జుట్టుకూడ ఊడి పోవును. మెదడులోని వ్యాధులు, శిరోవాతములు, తల నొప్పులు మొదలగునవి కుదరవలెనన్న అజీర్ణ రోగమును, మల బద్ధమును పోగొట్టుకొనవలెను. అందుకొఱకు ప్రకృతి సిద్ధమైన యాహారమునకు మరలవలెను.గాని అసత్యవచనములనమ్మి మోసబోయి ఆరోగ్యమును ద్రవ్యమును వృథాగా పాడుచేసు కొనకుడని హెచ్చరించెదను. శిరోరోగములన్నియు అజీర్ణ వ్యాధిని సూచించును. దానిని పోగొట్టుకొనుటవలన అట్టి వ్యాధులు కుదురును. ఉపశాంతి గావలెనన్నను, వెంట్రుకలు నల్లబడిపెరుగ వలెనన్నను తడిరేగటిమట్టి పట్టీలును రేగటి మట్టిని తల రుద్దుటవలనను ఉపకారమగును. వ్యయములేదు. ఇట్టి సూక్ష్మ క్రియలవలన ధననష్టము లేకుండ అధికలాభ మును పొందుటకు జ్ఞానముండుట సామాన్యమా ?

అత్తరుల నుపయోగించుట సువాసనకొఱకుగదా! మత్స్య మాంసాదులగు దుర్వాసనవస్తు సేవవలనను, అజీర్తి గలుగు నల్లు చెడకినుటవలనను శరీరములు దుర్వాసన గొట్టుచున్న పుడు దాని నడచిపెట్టుటకుగాను అత్తరులను శరీరమందును, బట్టలయందును రాచుకొందురు. విషము మింగించుటకు పంచ దారలో పొదిగినట్లు దుర్వాసనను ఈ సువాసనచే గప్పి పుచ్చి పీల్చుటగాదా! పంచదారపూసిన విషగుటికముయొక్క గుణము పోనిరీతిని సువాసనలో గలిసి దుర్వాయువు మన యూపిరితిత్తులయందు బ్రవేశించు చున్నది. ఈసువాసన నెప

మున గాకున్న ముక్కు ఈ విషవాయువుల లోపలకు తీసి
కొనదు. ఆవిధముననే చెమటకంపుగొట్టు శరీరమునకు అత్తరు
పూసిన లాభమేమి? ఉల్లిపాయల వాసనపోవుటకు తాంబూల
మేల? అగరు వత్తులుగాని, పునుగు మొదలగునవిగాని,
గాలిని శుభ్రము చేయజాలవుగాని, దుర్వాయువును దమలో
కలుపుకొని ముక్కునకు దుర్వాసన దెలియకుండ జేయును.
ఆరోగ్యవంతుల శరీరములుగాని నోరుగాని వాసనగొట్టవు.
వాసనబోగొట్టుకొనుటకు శరీరము నారోగ్యస్థితిలోనికి దెచ్చు
కొనవలెనేగాని అనర్థదాయకములగు సువాసన ద్రవ్యములను
వాడకూడదు. భాగ్యవంతులు ఆరోగ్యవంతులుగా నుండియు
సరదాకొఱకు వీని నుపయోగించినను అంత కీడు గలుగదు.
ఆరోగ్యమును ముందు గాపాడుకొనవలెను. పేదల విషయము
నందిది మిగుల నష్టమును గలుగజేయును. సోకుకొఱకు తప్ప
ఉపయోగము గలదని యెంచి దీనిని వాడనవసరము లేదు.

వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు పాకీదొడ్లయందును, అంటువ్యాధులు గల
యిండ్లయందును క్రిమిని సంహరించుననియు, దుష్టవాయువుల
హరించుననియు, ఫినైలును, జల్లుదురు. దానివాసన దుర్భర
ముగ నుండును. ఈవాసనకూడ పై సువాసనలవలె దుష్ట
వాయువును గప్పిపుచ్చుటయే గాక, "ముల్లుదీసి కొఱ్ఱుగొట్టు
కొన్నట్లు" మరుగుదొడ్డి వాసనకంటె భరింపరానిదిగ నుండును.
పేదలు భాగ్యవంతుల జూచి అనవసరమైన, అనారోగ్యకర
ములగు నిట్టి పరిమళములకొఱకు తమకువచ్చు స్వల్పద్రవ్య
మును పోగొట్టుకొని అత్యావశ్యకములైన ఖర్చులకు డబ్బు
లేక చింతపొందకుండురుగాక! సువాసనలు గావలెననిన

ప్రకృతిమనకు ప్రసాదించిన పుష్పములున్నవి. వానివలన మనో వికాసమును, దుర్వాయు హారణమును గలిగి ఆరోగ్యము గల్గును. పేదలుకూడ సువాసనగల పూలచెట్లను పెరళ్లయందు పెంచు కొనుటవలన ద్రవ్యవ్యయము లేక వీనిని పొంద వచ్చును.

౨౨ బలవర్ధకపుష్టౌషధములు, రసాయనములు, లేహ్యాములు

నేటిదినములందు నిరుద్యోగ పురుషులందరకును వైద్యము మంచిసహాయ మొనర్చుచున్నది. ఏవో పేటెంటుమందుల పేర్లను నాలుగు తెలిసికొనుటచే ఘనవైద్యులుగా పరిగణింప బడుచున్నారు. గ్రంథములలో జెప్పిన మూలికల గొన్నిటిని చూర్ణముచేసి లేహ్యాములుగను, రసాయనములుగను, కొన్ని ఫలములతో మురబ్బాలను దయారుచేసి వీర్యపుష్టిచేయున వని సామాన్యప్రజలను మోసపుచ్చి అమ్ముకొనుచున్నారు. ప్రతిమనుష్యుడును ఏదోరోగముతో నుండుటయు, బలము రావలెననియు, రక్తము బాగుపడవలెననియు, ఔషధముల సేవించి వైద్యులసలహాలనుబట్టి విశేషముగ బలమువిచ్చు మాంసాదులను గ్రుడ్లను తినుచున్నందున రోగము కుదరక పోవుటయు, బలము గలుగక పోవుటయేగాక విశేషమైన అజీర్తిగలిగి విషయేచ్ఛ పెంపొందును. ఇంద్రియము నీరైనందున పటుత్వము తక్కువగా నుండుటచే స్త్రీలను జూచి భయపడుచుండుటయు గలుగుచున్నది. ఇట్టిస్థితిలో ఇంద్రియపుష్టికరములనియు, నూర్గురు స్త్రీలతో భోగించి

నను బలము తరుగదనియు చెప్పుమాటలకును, వార్తాపత్రికలందుగల ప్రకటనలకును మోసపోయి బలవర్ధకములైన రసాయనములను, సిద్ధమకరధ్వజము, పూర్ణచంద్రోదయము, ఆతంకనిగ్రహమాత్రలు, సాలామిస్రీ, రత్నపురుష మొదలగు లేహ్యములు, హల్వాలు కొని వాడుచున్నారు. ఇవి చాల బలమైనలోహములు; దుంపలు, నేయి, మొదలగువానితోను, కొన్ని లేహ్యములు మాంసాదులతోను తయారగుటచే మిక్కిలిబలమైన జీర్ణకోశముకూడ వీనిని జీర్ణము చేసుకొన జాలదు. జీర్ణకోశమునకు సహజముగా లభించు ఫలములను; కూరగాయలను; జీర్ణముచేసుకొనగల శక్తిగలదు గాని, యిట్టి బలముగల మందుపదార్థములను వంటకములను జీర్ణముచేసుకొను శక్తిలేదు. అందువలన జీర్ణకోశము పూర్తిగాచెడును. తినిన యీ బలవర్ధకపుపదార్థములన్నియు రోగపదార్థములుగ మారి కొన్నికాలికరోగములు గలుగుటకు సాధనములగును. గాన వీనివలన కొంచెమైనను లాభములేదు. శరీరమందు రోగముగలిగినపుడు శరీరపాటవము తప్పును. అనగా అవయవములన్నియు వానిపని నవిచేయకుండ రోగపదార్థముచే నిరోధింపబడినవని యర్థము. అట్టి సమయములందు లంకణములచేతను, తేలికయైన భోజనముచేతను, వాటికిఇక ముందు అడ్డంకులు గలుగకుండ జేయుటయేగాక, చన్నీటితోను, మట్టిపట్టీలు మొదలగు వానితోను అవయవములకు బలముగలిగించి యడ్డంకుల ద్రోసిపుచ్చి సహజశక్తి గలిగింపవలెను. రోగపదార్థము వదలినతోడనే మనముతినిన ప్రకృతియందు లభించిన యేపదార్థమైనను రక్తముగామారి శరీరము

నకు గావలసినంత శక్తినిచ్చును. రక్తము బాగుపడిన ఇంద్రియ బలము దానంతటది వచ్చునుగాని బలమైనపదార్థములు తినిన బలమురాదు. చిన్న దీపమును విసనకఱ్ఱతో విసరిన ఆరిపోవును. గాని పెద్దమంట కాదు. అట్లే జీర్ణశక్తిలేక మందాగ్నిచే పుట్టిన ఇంద్రియనష్టపురోగములందు బలముగల యాహారము సేవించుటవలన ఉన్న జీర్ణశక్తికూడ అంతరించి మృత్యుసదనమునకు త్వరలో బంపును. గాన వార్తాపత్రికల యందలి ప్రకటనలకు మోసపోయి ఔషధముల దెప్పించి వాడరాదు. కొన్ని మూలికలు ఇంద్రియమును గలిగించునని వైద్యగ్రంథము లందు వ్రాయబడియున్నది. మూలికలు సేవించుటవలన రక్తమునుండి క్రమముగ ఏర్పడవలసిన ఇంద్రియమును ఒక్క సారిగ పీలుకును. అందుచే రక్తము బలహీనమగునుగదా! ఎల్లప్పుడును అదేవిధముగ ఇంద్రియము పుట్టదుగదా! దీని వలన లాభమేమి? కావున బలముకొఱకుగాని, ఇంద్రియపుష్టి కొఱకుగాని, రక్తము బాగుచేయుటకొఱకుగాని ఔషధముల వాడగూడదు. జీర్ణకోశమును బాగుపరచినయెడల సర్వశక్తులును గల్గును. సర్వరోగములకు మూలకారణమైన అజీర్తిని లఘుభోజనముచేతను, లంకణములచేతను, నాడులకుశక్తినిచ్చు ప్రకృతి సాధనములచేతను పోగొట్టుకొని స్వభావసిద్ధమైన ప్రకృతి భోజనమునకు మరలవలెను. అప్పుడే అన్నిరోగము లును పోయి శక్తి కావలసినంత గలుగును. బలమైన యాహారము జీర్ణశక్తి లేనివానికి నిరుపయోగము. ఆకలిలేనివానికి షడ్రసోపేతమైన భోజనమును, నపుంసకునకు రంభయు

దొరికిన నేమిలాభమో, అట్టిలాభమే పై ఔషధములవలన రోగులకు గల్గును.

౨౩ టీకాలవలన గలుగు లాభనష్టములు

మశూచికము, పొంగు, వేపపువ్వు, ఆటలమ్మ, మొదలగు చర్మవ్యాధులును; కలరా, నీళ్లవిరోచనములు, జిగటవిరోచనములు, ప్లేగు, విషజ్వరములు, చలిజ్వరములు, మొదలగు అంటువ్యాధులన్నియు కొన్నిజాతుల సూక్ష్మ క్రిములచే పుట్టి; దోమలవలన వ్యాపించుచున్నవనియు, అట్టి రోగములు వ్యాపించకుండ ముందుగ టీకాలు వేసుకొనిన పక్షమునందు టీకాలచే దేహమునం దెక్కించబడు విషము శరీరమునందున్నంతకాలము ఆక్రిములు శరీరమున కెక్కక చచ్చిపోవుననియు ఈ క్రియలవలన ప్రజలలో చావు తగ్గుననియు వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల సలహానను సరించి కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి ఆరోగ్యశాఖ నొకదానిని గల్పించి గొప్ప గొప్ప వైద్యశాస్త్ర నిపుణులను విశేషవేతనముల నిచ్చి యేర్పాటు చేసియున్నారు. మొట్ట మొదట ఈ టీకాలవలన మశూచికము లాగినమాట వాస్తవమేకావచ్చును. క్రమముగ శరీర పాటవము ఈవిషప్రయోగము వలనజెడినందున ఒకసారి టీకాలువేసిన చాలుటలేదు. అందుచే అనేక సార్లు టీకాలువేయుచున్నారు. ఇట్లు జాగ్రత తీసికొనబడుచున్నను ఈఅంటువ్యాధుల వలన మరణముల సంఖ్య హెచ్చుగనే యుండుటచూడ వీనివలన లాభములేనట్లు వివేకముగలవారికెల్ల విశదమే. ఇంగ్లాండు, హాలెండు, ఆస్ట్రేలియా, మొదలగు చాలదేశము

లందు టీకాల వలన గలుగు నష్టములను బరిశోధించి నిర్బంధ ముగ టీకాలువేయు పద్ధతిని మానుకొన్నట్లు తెలియుచున్నదిం బ్రిటను దేశమునందు గూడ నిర్బంధము, పూర్వమువలె నున్నట్లులేదు. మనదేశమునందు మాత్రము ఒక సారియే గాకుండ పెక్కుసార్లు బలవంతముగ టీకాలు వేయుచున్నారు. పసిపిల్లలకు టీకాలువేయుటవలన బలహీనులైన పిల్లలు కొందరు ఈ విషమును ఎదుర్కొనుశరీరపటుత్వము లేనందున టీకాలువేసిన దాదిగా పెక్కు వ్యాధులకు గురియై తుదకు చచ్చుటయో లేక బ్రతికినను అంగహీనము గల్గుటయో లేక క్షయమొదలగు కాలికవ్యాధుల పాలగుటయో తటస్థించుచున్నది. టీకాలవలననష్టములున్నవనిగొప్పగొప్ప వైద్యనిపుణులగు పాశ్చాత్యులు ప్రకటించియున్నారు. వారిపలుకుబడినెల్ల నుపయోగించి ఆ యా దేశములందు నిర్బంధమును మాన్ప గల్గిరి. మన దేశమునందట్టి ఆందోళనము చేయుటకు తగుబుద్ధిమంతులు బయలుదేరలేదు. ప్రజలయొక్క దృష్టియంతయు రాజకీయములందును,మతసంస్కరణములందును కేంద్రీకరింపబడి యున్నది. ఆరోగ్యశాఖాధికారులు తమవిధానమువలన దేశారిష్టముకలుగుచున్నట్లు గ్రహించిరో లేదో తెలియదు.ఆందోళనవలనగాని వారికి పరిశోధన చేయవలెనను ఊహపుట్టదు. ఒకవేళ బుద్ధిమంతులగు వైద్యశాస్త్రజ్ఞులకు గ్రహింపు గలిగినను తమ ఖ్యాతికి భంగము గలుగుననియు, టీకాలు వేయు రసముకొఱకు ఉపయోగించిన డబ్బంతయు వృధయగుననియు, ఈ శాఖయందు విశేషవేతనము పొంది జీవించు పెక్కుమందికి జీవనోపాధి యుండదనియు ఊహించి ఆ సంగ

తిని వారు దలపెట్టరు. ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రజ్ఞులీ మధ్య ఆందోళమును మొదలు పెట్టిన పరిపాలకులకు వీరిమాటలు వినబడుటలేదు. బ్రతికియున్న వానిని చచ్చినట్లును, చచ్చిన వానిని బ్రతికియున్నట్లును సర్టిఫికెట్టు నిచ్చినను వారికళ్లతో జూచుచుండినను ఉద్యోగస్థులీ సర్టిఫికెట్టును నమ్మవలెనే గాని తమ నేత్రములగూడ నమ్మి పనిచేయుటకు వీలులేని యీ కాలమునందు ఆంగ్లవైద్య నిపుణులవద్దనుండి టీకాల వలన నష్టమేగాని లాభములేదను వార్త వచ్చువఱకును దేశమునకీ దుస్థితి తప్పదు. స్వలాభమునే గోరునట్టి యీ ఆంగ్లవైద్యు లెప్పుడును ఇట్టి సంగతిని బయలుపర్చరు. ప్రజలే యిందలి సత్యాసత్యముల గ్రహించి తమకు గలుగు చున్న విపత్తునుండి తప్పించుకొనుటకు గాను పరిపాలకుల దృష్టిని ద్రిప్పి టీకాలవలన గలుగు నష్టమును తెలుసుకొను టకు దగునేర్పాట్లు చేయువఱకును ఆందోళనము చేయవలసి యున్నది. అందుకుగాను టీకాలన నేమి? శరీరమందు ప్రవేశ పెట్టబడు ఈ విషమెట్లు సంపాదింపబడు చున్నది? ఇది చేయు పనియేమి? దీనివలన నష్టమెట్లు గలుగుచున్నది? యను ప్రశ్నలకు జవాబులు ప్రజలకు బోధపడవలెను.

పూర్వకాలమునందు మశూచికము, పొంగు, కలరా మొద లగు వ్యాధులన్నియు అమ్మవారి కోపమువలన గలుగు ననియు, అందుకొఱకు అమ్మవారికి సేవలు చేయుట వల నను మొక్కుబడుల వలనను అవి తగ్గుననియు మూఢ నమ్మక మొకటి వ్యాపింపజేసిరి. ఇందొక సత్యము గలదు. మశూచకజ్వరము తగిలిన దాది ఔషధములు వాడ కూడ

దనియు, వాడిన అమ్మవారి కాగ్రహము వచ్చుననియు మందులు వాడుటలేదు. కాని బొత్తిగా మూఢులగు జనులు జ్వరము తగిలినదాది అమ్మవారిని శాంతింపజేయుదు మను నూహాతో రోగికి బలవంతముగా నాహారమిచ్చుట వలనను, పొక్కులు కనబడి కొంచెము తెలివిగలిగినదాది రోగి కోరిన సర్వపదార్థములు పెట్టుటవలనను రోగము ప్రకోపించి శరీర మునకు గల శక్తి యంతయు, తినిన పదార్థముల జీర్ణము చేయుటయందు వినియోగపడుట వలన పాటు సరిగా తేలక రోగి మృత్యువాత బడుటయో లేక ఏదైనను అంగహీనత గలుగుటయో జరిగెడిది. కొంచెము తెలివితేటలు గలవారు మందులు వేయక లంకణముల గట్టియు రోగి కోరినపుడు మితమగు నాహారము నిచ్చియు శరీరశక్తి వృద్ధియగునట్లు చేయుటవలన సులభముగ రోగివిముక్తుడై జీవించుటయే గాక దేహమందలి రోగపదార్థమంతయు వెలువరింపబడి పూర్వపు రోగములన్నియు దీనితో పోయి పరిపూర్ణా రోగ్యము గలుగుచుండెడిది. రోగము నెదుర్కొనుటకు దేహ బలము గావలెననియు అందుకొఱకు ఆహారమివ్వక తప్పదను సిద్ధాంతము ఆంగ్లవైద్య సాంప్రదాయమే. ఆయుర్వేదము నందు జ్వరములకు లంకణమే విధించబడియున్నది. పాశ్చాత్య సంబంధము మనకు గలిగిన పిమ్మటనే మశూచికము వలనను విషూచివలనను జననష్టము ఎక్కువగుట తటస్థించినది. అందు మీద టీకాలపద్ధతి వలన మశూచికము నాపుట మొదలిడిరి. టీకాలు వేయుటకు ఒకవిధమైన చీమును శరీరమందు ప్రవేశ పెట్టెదరు. పూర్వకాలమునందీ చీము మశూచికము వచ్చిన

రోగియొక్క మశూచికపు పొక్కులనుండి గ్రహించి దానిని ప్రతి వానియొక్క దండచేతులయందును ఎక్కించు చుండుటయు ఆచీము పొక్కి పొక్కులు బయలుదేరి చీము పట్టునపుడు తిరిగి ఆ చీమును తీసికొని జాగ్రతపెట్టి మరియొకరికి తిరిగి ఎక్కించు చుండుటయు చేయుచుండెడివారట.

ఇటీవల ఈ పద్ధతి మార్చి ఆవుపెయ్యల పొదుగునందు టీకాలు వేయుచుండిరి. ఆ టీకాలవలన శరీరమంతయు పొక్కి సలసలలాడి బాధపడును. పిమ్మట శరీరమంతయు పొక్కులుగలిగి పోటు, దురద పుట్టును. అప్పుడు ఆ పెయ్య దూడను కదలకుండునట్లును మెడ కదల్పకుండ నాకు కొనుటకైన వీలులేకుండ కర్రలమధ్య బెట్టి నిరోధించెదరు. అటు పిమ్మట దాని పొక్కులలోని రసినంతయు గొట్టములలోనికెక్కించి దానిని మనుష్యుల శరీరమందు టీకాలవలన ఎక్కించెదరు. ఇట్టి ఘోరకృత్యమును వినినంత మాత్రము చేతనే కన్నీరురాని పాషాణహృదయు లుందురా? ఇంత ఘోరముగా సంపాదించిన యీ విషరసము వలన గలుగు ఫలితములును ఇంతకంటె ఘోరములుగనే పరిణమించు చున్నవి. మన దేశమునందు పూర్వకాలమునందు టీకాలు వ్యాపింపనపుడును, టీకాలు వేయుట పూర్తిగ వ్యాపించిన యీ కాలమునందును గలుగు కాలికవ్యాధులు-అందు ముఖ్యముగా కుష్ఠు, క్షయ, ఉబ్బసము, బోదకాలు, బుడ్డలు, నేత్రరోగములు మున్నగునవి- గల జనుల సంఖ్యల దెలుసుకొనిన యెడల టీకాల వలన దేశమునకు గలిగిన కీడు తెలియగలదు. పూర్వకాలము నందు అక్కడక్కడ కాలికరోగులు కనిపించు

చుండెడివారు. ఇప్పుడెక్కడ జూచినను ఇట్టివ్యాధి గలవారే కనిపించుచున్నారు. దాని కారణమును గ్రహించుట మిక్కిలి కష్టము కాదు. మనము సహజాహారమును విడచి రుచి గల్పించుకొని కృత్రిమాహారములను తిన మొదలిడినప్పటి నుండియు జీర్ణకోశమునకు వాని నన్నిటిని జీర్ణము చేయగల శక్తిలేక కొంత యాహారమును జీర్ణము కాకుండగనే త్రోసి వేయును. ఈ పదార్థము రోగపదార్థమై రక్తమునందు సంచరించి శక్తిలేని అవయవములందు చేరి వాటిని స్వస్థానమునుండి గెంటియు నొక్కివేసియు వాటిపని నవి సరిగా చేయలేకుండు నట్లు చేయును. వానితో సంబంధించిన కండరములును, నరములును బిగుసుకొనిపోయి తమపని నవి సరిగా చేయలేకుండును. ఇట్లుండ నీ రోగపదార్థమును నెట్టివేయుటకు శరీర మెల్లపుడును ప్రయత్నించు చుండుటచే నీ రోగపదార్థమందు మండమేర్పడి పొంగు పుట్టి అనేక రసాయనికమార్పులు గలుగును. అందువలన పుట్టువేడియే జ్వరమనబడును. ఈ జ్వరమును మాత్రలచే నణచుటవలన రోగపదార్థము గట్టిపడును. ఇట్టి స్థితి చిరకాలముండదు. శరీర మెల్లప్పుడును ఈ పదార్థమును గెంటివేయుటకు జూచుచుండును. గాలి యందలి మార్పుల వలన శరీరము దార్ఢ్యముగలదై యీ పదార్థము నందు మండము కల్పించి త్రోసివేయుటకు గట్టి ప్రయత్నము చేయును. అప్పుడే విశేషమైన జ్వరము గలిగి చర్మము యొక్క అడుగున జేరియున్న రోగపదార్థ మంతయు పొక్కుల రూపమున చర్మమును బ్రద్దలు చేసుకొని పైకి వచ్చును. ఆ పొక్కులలోనికి దేహమందలి యన్యపదార్థమెల్ల

రక్తవాహినుల వలన గొనిరాబడి పొక్కులు పెరిగి పక్వము నకు వచ్చి చివికి రసిరూపమున అన్యపదార్థ విమోచనము కాగా శరీరము సంపూర్ణమైన శక్తి గలిగి పూర్ణారోగ్య వంతులగుదురు. జీర్ణకోశము నందే విశేషమైన యన్య పదార్థము చేరియున్నచో నది జీర్ణకోశముయొక్క ఊర్ధ్వఅధో ముఖములగుండ విడివడి పోజూచును. దానినే విషూచి, గ్రహణి, నీళ్ళ విరేచనములు అందురు. ఈరోగముల వలన అనేకసంవత్సరములనుండి చేరిన రోగపదార్థము కొద్ది రోజులలో నెట్టివేయబడుటచే శరీరదార్ఢ్యము లేనివారు ఆగలేక మరణింతురు. గాని ప్రకృతి వైద్య సాహాయ్యమున చన్నీటితోను, మట్టిపట్టీలతోను సూర్యకిరణ శక్తివల్లను నరము లకు తగు శక్తిని గలుగజేసిన పక్షమున నిరపాయముగ నీదుష్ట పదార్థమును త్రోసిపుచ్చి తిరిగి రోగి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు గాగలడు. అంతేగాక కూనే మహాశయుని ముఖవైఖరివిద్యచే నీరోగములు ఇంకను ఒక సంవత్సరమునకు రాగలవని మనము తెలుసు కొనవచ్చును. రాకముందే ప్రకృతిచికిత్స నారంభించిన యెడల నీ రోగము లక్కరలేకయే క్రమక్రమముగ రోగ పదార్థమును గెంటివేసి ఆరోగ్యము నిచ్చును. అట్లుగాక టీకాలువేసి యీ యన్యపదార్థము పొంగి పైకిపోకుండ అణచి పెట్టియును, అట్టి యన్యపదార్థమును గెంటివేయుటకు ప్రయ త్నించగల శక్తిని అవయవములకు గలుగకుండ చంపుటవల్లను ఈ యన్యపదార్థము దేహమందు నిలచి క్రిమక్రిమముగ అన్నిఅవయవముల యొక్కయు, నరముల యొక్కయు శక్తిని జంపి చర్మముయొక్క శక్తిని కూడ నాశనము చేసి

పక్షవాతము, క్షయ, కుష్ఠు మొదలగు పెక్కు రోగము లకు మనుష్యులను గురిచేయు చున్నది. టీకాలు లేని కాలమునందు ఈ కాలికరోగములకు కారణము లేదు. గాని తరుణరోగములు గలిగి ముందు జాగ్రత్తపడని మూర్ఖులను మృత్యుసదనమున కనుపుచుండెడివి. బ్రతికియుండి ప్రజలందరిచేతను, స్వజనుల చేతను గర్హింపబడుచు తమ జీవితము కొఱకితరులపై ఆధారపడి. కుటుంబమునందలి ద్రవ్యమెల్ల వైద్యులపాలు గావించి తమ కుటుంబములను దరిద్రముగ జేసి చావునకు మొగమువాచి బ్రతికియుండుటమేలా? లేక అట్టి తరుణవ్యాధులచే చచ్చుటమేలా? ఇట్టి రోగులుబ్రతికియున్నంత కాలమును దమ హీనస్థితినైనను గుర్తింపలేక పిల్లలను గనుచుండుటచే వారి సంతానముకూడ బీజమందెట్టి రోగాంకురములుగలవో ఆయా రోగములకెల్ల గురియగుచున్నారు. టీకాలవలనఆపబడిన రోగపదార్థము నేత్రములకును శ్రోత్రములకును వ్యాపించి వానిని పాడుచేయుటచే నేత్రాది రోగము లధికములైనవి. ఇట్లే మరికొంతకాలము టీకాలు వేయబడిన పక్షమునందు క్షయాదిరోగములు ప్రకోపించి హిందూదేశము నెల్ల తమ పొట్టను బెట్టుకొనును. శరీరమందు నోటిద్వారా పోయబడిన మందులు జీర్ణకోశమునందలి రసములచే పటుత్వహీనములుగ జేయబడును. అందు చేవాని విషములు విరిగిపోయి నిర్వీర్యములగును. రక్తములోనికి ఎక్కించబడిన యీ విష మట్లుగాక శరీరమును పూర్తిగ జెరుపుచున్నది. త్రాచుపాము విషము కడుపులోనికి మ్రింగి నప్పటికంటె దాని కాటుచే రక్తములోని కెక్కించ బడినపుడు

ప్రాణహాని యగుచున్నది. అట్లే టీకాలవలనగూడ హాని తట స్థించుచున్నది. బుద్ధిలేని దుష్టజంతువులైన పాము, తేలువంటి విషజంతువులు విష మెక్కించు చున్నందువలనగదా. వాని కంత భయపడుచున్నాము. జ్ఞానముగలిగి రాబోవు బాధల గూర్చి ఘనవైద్యులు మొఱబెట్టుచున్నను, ఇతర దేశములు మానుకొనుచున్నను "తామ పట్టిన కుందేలుకు మూడేకాళ్ళ" న్నట్టు తమ పట్టుదలను విడువకుండ టీకాలవేయుపద్ధతిని మానివేయని ఆరోగ్యశాఖవారి నేమనవలయునో గ్రహింప వలెనేగాని చెప్పుటకు జాలదు. ఇంతటినుంచి రాజకీయాందో ళనముతో బాటు టీకాలు మానుటకు గూడ ఆందోళనము జరిపి టీకాలు మాన్పించుటకు శాసనసభ్యుల ప్రోత్సహించ వలెనని ప్రజల గోరుచున్నాను. ప్రకృతి చికిత్సలచే నిరపాయ ముగ అన్యపదార్థములను నెట్టివేసి యీ రోగములురాకుండ నాపుకొనవచ్చును. దేహమందు అన్యపదార్థమే లేని యెడల ఈ అంటు వ్యాధులు వ్యాపింపవు. అంటు వ్యాధులయందు వ్యాపించు క్రిమి, రోగపదార్థము మిక్కుటముగగల రోగి యందే వృద్ధి పొందునుగాని రోగపదార్థము లేనివారియందు చచ్చిపోవును. కాలుచున్న నిప్పు తుక్కులోపడినపుడే అంటు కొనునుగాని తుక్కు లేనిచోట దానంతటఅదే నశించి పోవును.అందుచే రోగపదార్థములేకుండ మన శరీరమునుస్వచ్ఛ ముగ నుంచుకొనవలెనేగాని శరీరమును చెరుపుకొని క్రిమిని చంపప్రయత్నించు వైద్యసాధనములు వృథయగుచున్నవి.

అంటువ్యాధుల కెల్ల క్రిమియే కారణమని నవీన శాస్త్రజ్ఞులు గనిపెట్టియున్నారు. రోగిశరీరమందలి క్రిమిని వారు చూచు

చుండుట యథార్థమే! అయినను 'చెట్టుముందా విత్తుముందా' యన్నట్లు రోగమువలన క్రిమియా, క్రిమివలన రోగమా, యని విచారింపవలసియున్నది. ప్రపంచమునందు కుళ్ళుపదార్థముల యందెల్లను క్రిమిపుట్టి ఆ పదార్థము నశించినతోడనే అదియు నశించుచుండుట చూచుచున్నాముగదా! కుళ్లుపదార్థముల దిని జీవజంతువులకు హానిగల్గు దుష్టవాయువులు పుట్టకుండ జేయు టకుగదా యీ క్రిమిని దయామయుడైన పరమాత్ముడు కల్పించినది. ఇట్లే మన శరీరమందలి రోగపదార్థము నశింపు చేయుటకొఱకే యీ క్రిమి పుట్టుచున్నదనియు, ఆక్రిమిని మందులవలన జంపి రోగపదార్థమును, నిల్పినపుడు తిరిగి క్రిమి పుట్టకమానదనియు, రోగపదార్థమును గెంటివేయగల శక్తి అవయవములకు గలుగజేసి ఆ రోగపదార్థమును, నెట్టివేసిన యెడల దానితోపాటు క్రిమిగూడ నశించుననియు గ్రహింపవ తగ్గది. బెల్లమునకు చీమలుపట్టినపుడు ఎన్నిసార్లు చీమలను నలిపి చంపినను లాభముగలదా ? చీమలు నశించవలెనన్న బెల్లమునే దీసి వేయవలెను. తుక్కుగల గదులయందు క్రిము లుండిన గదులను శుభ్రపరచవలెనేగాని క్రిమిని జంపజూచుట పొరబాటుపనికాదా ? మన శరీరమును స్వాభావికాహారముచే రోగ పదార్థరహితముగ జేసికొనవలెనేగాని టీకాలవలన క్రిమిని జంపుటవలనను, ఈగలను, దోమలను, ఎలుకలను జంపజూచుట వృథాప్రయాసమే యగును. కుళ్ళులేకుండ జేయవలెనేగాని దోమలపై కత్తిగట్టుట ఆలోచనలేని పని. దోమలు పోవలెనని కుళ్ళునీళ్ళగుంటలు, బందలు పూడ్చి వేయవలెను. అప్పుడే మన ప్రయత్నము సఫలమగును.

దోమలను జంపుటకుచేయు వ్యయమంతయు "బుగ్గిలోపోసిన పన్నీ" రగును. రోడ్ల వెంబడి మురుకు బిగపట్టుకొనకుండ పోజా లనంత మురికిసీటి వెల్లువలుగల పట్టణములం దేపరియత్నము లచే దోమలుపోవునో యూహింపుడు. శరీరములు స్వచ్ఛము గానుండినవారిని క్రిమి తాకలేదు. దోమ లేమియుచేయ జాలవు. గాన ప్రజ లెల్లరు వైద్యులకును, మందులకును భయపడవలసినంత క్రిమికి భయపడనక్కరలేదు. "అమ్మవారు మనలను మ్రింగుటకు మశూచికము, విషూచి మొదలగు రోగములు గల్పించుననినమాటయం" దెంత జ్ఞానమున్నదో సూక్ష్మజీవులు మనలనుజంపుటకే యేర్పడినవను మాట యందును అంతసత్యమే గలదు. భగవంతుడు కృపామయుడు. మనల నన్నివిధముల గాపాడును. మన తప్పిదములచేగాని, పొరపాట్లచేగాని కినిసి మనల దుర్భరరోగముల పాలుచేయు క్రిమికీటకముల బుట్టించడు. మనబుద్ధిహీనతచే విషయలంపటు లమై జిహ్వాపేక్షలకు దాసులమై ఆరోగ్యముల జెరుపుకొని మనశరీరములను మరుగుదొడ్లుగా మార్చుకొని కుళ్ళును బెంచుకొన్నపుడు మనయందు దయగలిగి మన బుద్ధిహీనతను గ్రహించి, క్షమించి తిరిగిమనలను ఆరోగ్యవంతులుగజేయుటకే యీ క్రిమిని పుట్టించియున్నాడు. అట్టి తరుణములందు నీటి వైద్యమువంటి ప్రకృతి వైద్యములచే నాకుళ్ళును తోసి వేయగా ఆ క్రిమికూడ ఆకుళ్లుతోనే పోయి కుళ్ళు నశించిన తోడనే నశించునుగాన క్రిమిమీద దండెత్తనవసరములేదు.

౨౪ దుస్తులు

సృష్టియందు తమంతటతాము చలిగాలి నుండియు వేడిగాలి నుండియు కాపాడుకొనుటకు తగినంత జ్ఞానములేని జంతుజాలముల పై చర్మములం దంతటను వెంట్రుకలు గలవు. మిక్కిలి శీతలదేశములం దీరోమములు పొడుగుగాను ఒత్తుగాను ఉండి వేసవికాలమునందు రాలిపోవును. మనుష్య శరీరమం దట్టి వెంట్రుకలు లేవు. మనుష్యుడు కాలానుసరణముగ గాలి తేడాలవలన గలుగుబాధలనుండి కాపాడుకొనుటకు దగినంత శక్తిగలవాడగుటచే భగవంతు డట్టి జాగ్రతను విడిచిపెట్టి యున్నాడు. మనముకూడ దుస్తులను ధరించక మన శరీరముల జాగ్రతను ప్రకృతిమాతకు విడచిన యెడల అచిరకాలములోనే అలవాటువలన చలినుండి మనకు బాధ లేకుండపోవును. మన దేశమునందు హిమవత్ పర్వతప్రాంతములందు దిగంబరులై చరించు యోగిపుంగవుల శరీరము లిట్లేర్పడుటచేతనే వారు నిర్విచారముగ తపసు చేసుకొన గలుగుచున్నారు. అందువలననే మనము అతి జాగ్రతపరులముగాక సర్వమును ప్రకృతిమాతకు విడచిన పక్షమున మన కేలోటును గలుగనివ్వదు. మనకు భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన జ్ఞానము నుపయోగించుకొని సౌకర్యములగలుగ జేసుకొనినకొలది ప్రకృతిమాతయొక్క సంరక్షణనుండి దూరస్థుల మగుచున్నాము. దుస్తులు మనకు మానసంరక్షణ కొఱకును, గాలియొక్క మార్పుల నుండి మన శరీరోష్ణమును గాపాడుటకును, ముండ్లు మొదలగునవి సులభముగ చర్మమును పగులగొట్టకుండుటకును ఏర్పడినవి. ఈ దుస్తులు దేశముయొక్క శీతోష్ణ స్థితిని

బట్టియు వారుచేయు వృత్తులనుబట్టియు వేరువేరువిధములై కట్టుకొనుటయందు గూడ మార్పులను జెందియున్నవి. మిక్కిలి శీతల దేశములందు నివసించు జనులు చర్మములనే ధరించెదరు. శీతల దేశములందలివారు ఉన్నితో నేసిన బట్టలను ధరించెదరు. సమశీతల దేశములందలి వారు ఉన్నిబట్టలను, నార బట్టలను, పట్టుబట్టలను, కొంతవఱకు నూలు బట్టలను గూడ ధరించెదరు. ఉష్ణదేశవాసులు నూలుబట్టలను, నారపట్టు బట్టలను ధరించెదరు. శీతల దేశవాసులు శరీరమం దే భాగము గాని కనపడకుండునట్లు దళసరి గుడ్డను బిగువైన దుస్తులుగా దయారుచేసి కట్టుకొందురు. ఉష్ణ దేశపు వారు పల్చని నూలుబట్టలను వదులుగా కుట్టుకొని కట్టు కొందురు. ఇట్టి యేర్పాట్లు పూర్వ కాలమునందే గలవు. నాగరికత వ్యాపించి మహమ్మదీయులతోను పాశ్చాత్యులతోను సాహచర్యము గలిగినప్పటినుండియు హిందువులు తమ పూర్వాచారముల విడచి మహమ్మదీయుల వలెను, పాశ్చాత్యులవలెను, దమ దుస్తుల మార్చుకొనుచున్నారు. దుస్తులు ధరించుట కేవలము అందముకొఱకే గాదనియు, "పరమతావలంబనము భయావహ" మని వీరు గ్రహించిన యెడలను, తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు బోధించు చున్నను ఇట్టిమార్పులు జరిగియుండవు. మనది ఉష్ణదేశమగుటచే విలువగల ఉన్ని బట్టలతో మనకు నిమిత్తము లేకపోవుటయే గాక సరియైన గాలి, చర్మమునకు తగులక అది పాలిపోవును. వదులుగా నుండు దోవతి గట్టుకొనుటచే మర్మస్థానములకు గూడ గాలి తగులుచుండును. ఉద్యోగనిర్బంధము లేనివారు

చొక్కాలను, కోట్లను, టోపీలను ధరింపనవసరములేదు. గాంధి మహాత్మునివలె కటివస్త్రముతోనే కాలక్షేపము చేయవచ్చును. అందువల్ల దుస్తులకొఱకు మనసంపాదనలో గొంత భాగమే ఖర్చుపడి మిగిలినదంతయు శరీరపోషణకనువగు నాహారసంపాదనకొఱ కుపయోగించునుగదా! మన యవసరము లన్నియు పూర్తిగా దృప్తిపరుపబడిన పిమ్మట వృద్ధాప్యదశలో మనంతట మనము స్వేచ్ఛగా బ్రతుకుటకు దగు జాగ్రత పడిన పిమ్మటను మిగిలిన గదా సరదాలకు తావివ్వవలసినది? పెక్కండ్రు తక్కువ సంపాదకులగు పేదజనులు తమ యిరుగుపొరుగువారైన భాగ్యవంతులను జూచి వారివలె నుండవలెనని దుస్తులకొఱ కమితవ్యయము చేసుకొని తమ సంపాదన తమకు జాలదని విచారించెదరు. మనదేశము ఉష్ణదేశ మగుటవలన బట్టకు విశేషవ్యయ మవసరములేదు. ఉన్నిబట్టలు మన కవసరమేలేదు. భాగ్యవంతులు మాత్రము పట్టుబట్టలును నారబట్టలును గట్టుకొనవచ్చును పేదవారికి నూలుబట్టలు చాలును. మనపొలమునందు పండు ప్రత్తినుండి స్వయముగా దారమును తీరికగా నుండు సమయములందు దీసికొని బట్టలు నేయించుకొని కట్టుకొనినయెడల బట్టల ఖర్చు మన సంపాదనలోనుండి తగులబాటు గాదు. ఒకప్పుడు స్త్రీ పురుషు లందరును దమ తీరిక సమయములందు నూలు దీయుచుండిన పక్షమున మనకు కావలసినంత బట్ట రాగా మిగిలిననూలునమ్ముకొని కొంతద్రవ్యము చేర్చుకొనవచ్చును. నూలుదీయుటవలన మనస్సు విషయములకు పోక నిలుచును. అందువల్ల ఆముష్మికముగూడ గలదు. ఖద్దరు గుడ్డలు శీతా

కాలమునందు వెచ్చగానుండును. ఉష్ణకాలమునందు చల్లగా నుండును. నూలుకండలి పురి విడి మెత్తగానుండును. ఖద్దరుబట్టలు ధరించుటవలన పేదలగు మన దేశవాసులకు భుక్తిని గలుగజేయుట యేర్పడుచున్నది. ఖద్దరుబట్టలకు వెల యధికమైనను చాలకాలము మన్నుటవలన సగటున ఖద్దరు బట్ట ధరించువారికే బట్టల విషయములో ఖర్చు తక్కువగును. గాన సర్వవిధముల ఖద్దరుబట్టనే ధరించవలెను. పంట్లాములు, ఇజార్లు, బనియనులు మొదలగు శరీరము నంటిపెట్టుకొను వస్త్రములు మన కనవసరములే గాక, గాలి చొరనివ్వక, శరీరమునకు కళ లేకుండజేయును. మెడపట్టాలు మొదలగు పాశ్చాత్య బంధనములు శిరస్సునకు సరియైన రక్తప్రసారము లేకుండ జేయును. గాన మనకు దగవు. స్త్రీలయందు మూర్ఖురాండ్రు మంచిచెడ్డలు తెలుసుకొను జ్ఞానము తక్కువ యగుటచే రోజున కొకమార్పు గలిగించుకొనుచున్నారు. తమ కుటుంబాదాయమును గుర్తింపక యిరుగుపొరుగు స్థితిమంతులతోబాటు దామకూడ నుండవలెనని యాదాయమునకు మించి వ్యయమునుజేసి దాపుడుచీరల కొఱకును, అనవసరమైన దుస్తులకొఱకును వ్యయపరచి తిండికి లేకుండజేసి అదివరకే తీరిక లేకుండ పనిచేయు మగవానికి మనస్స్థిమితముగూడ లేకుండజేయుచున్నారు. ఇట్టివారు కొంచెము తెలివితెచ్చుకొని ఖద్దరుదీక్షను వహించినపక్షమున సుఖపడగలరు. అవసరమైన బట్టలనే తప్ప నిలవకొఱకుగాని సరదాకొఱకుగాని పేదవారు బట్టలగొనరాదు. హరిజనులు దమ సంపాదనమునందు చాల భాగము త్రాగుడుకును, మిగిలినదానిలో గొప్ప భాగము

బట్టలకును పెట్టుటమాని ఖద్దరును స్వయముగా వడుకుకొని కట్టుకొనినయెడల వారి దుస్థితితప్పి, ద్రవ్యవంతులై తమ బ్రతుకునకు నన్యులపై నాధారముపడ నక్కరలేకుండ గౌరవముకు సంపాదించుకొన గలుగుదురు. విద్యకొఱకును పరిశుభ్రముకొఱకును, ఆరోగ్యముకొఱకును తమ ద్రవ్యమును వినియోగపరచుకొని తమ కాళ్ళపై నిలచుట నేర్చుకొనిన యెడల అస్పృశ్యత తనంతటనే నశించును. తమ నుదల వ్రాతను మానక దుస్థితిలోనుండి చేయూత యిచ్చువారిని గూడ పడగొట్టుమ అస్పృశ్యతమాన్పవలసినదని అరచిన లాభముండదు. ఒక తరమునందు కటివస్త్రముతోను గంజికూడుతోను జీవించి ద్రవ్యముచేర్చి బిడ్డలకు విద్యాబుద్ధులు చెప్పించిన, మరియొక తరమునను అస్పృశ్యత తనంతనే నశించును. స్వయం సాహాయ్యమువలననే సర్వకార్యములును తీర్పబడును. గాన పాశ్చాత్యులయొక్క దుస్తులతో మన కవసరములేదు. నూలు బట్టలను ధోవతులను, చీరలనే ధరింపవలెను. ఖద్దరుబట్టనే ధరించవలెను. స్వయముగ నూలు వడకుకొనవలెను. సంపాదనలోని పైకము దుస్తులకొఱకు వ్యయపడనీయరాదు. సాధ్యమైనంత తక్కువబట్టనేకట్టుకొని మన శరీరమునకు గాలియు నెండయు దగులనీయవలెను. శరీరము నితరులు చూచినసిగ్గుపడనవసరము లేదు. సాధ్యమైనంతమట్టుకు బట్టలవిషయమైన ఖర్చు తగ్గించుటయే లాభము.

౨౫ తృప్తి

సంతోషమువలన మనకు లేనిశక్తి గలుగును. ఆరోగ్యము పెంపొందును. సర్వకార్యములును నెరవేరును. అట్టి సంతోష

మునకు తృప్తియే బీజము. సర్వవిషయములందును మనకు కున్నదానితో తృప్తినొంది తనకంటె హీనులను జూచి వారి కంటె తాను మంచిస్థితియందున్నందుకు సంతోషించుచు, అట్టి స్థితి తమకు గలుగజేసిన భగవంతునియందు కృతజ్ఞులై యుండవలెనే గాని తమకన్న నెక్కువ స్థితియందున్న వారిని జూచి వారికంటె దమస్థితి హైన్యముగా నున్నదని విచారింప రాదు. తృప్తిగలిగి యుండవలెనని సోమరిపోతుగ నుండి తిండికిలేకుండ మాడుట మంచిదికాదు. సర్వవిధముల ప్రయత్నముచేసి మనకు దొరకినదానితో దృప్తి నొందవలెను. దానినే నిష్కామకర్మ యనవచ్చును. తమకున్న ఐశ్వర్యమునకు దృప్తిలేక తనకంటె నధికైశ్వర్యవంతుని జూచి తమ కట్టిభాగ్య మబ్బకపోయెనని మనోవ్యాధి గలవారు సర్వదా విచారించుచుందురు. "మనోవ్యాధికి మందులేదు" గాన ఆరోగ్యము నశించును. ఆరోగ్యము నభివృద్ధి నందించుకొనుటకు నిత్యసంతోషము గావలెను. పూర్వకాలమునందు మన దేశమున సర్వజాతులవారును తమ తమ తాత తండ్రుల వృత్తులనే జేసికొనుచు అందువలన లభించు ద్రవ్యముతో గడుపుకొనుచు వారి వారికి నియమింపబడిన కులధర్మముల ననుసరించి బ్రతుకుచు సర్వదా సంతుష్టాంతరంగులై యుండెడివారు. పూర్వ హిందూరాజుల కాలపు చరిత్రలయందెల్ల ప్రజలు జార, చోర బాధలు లేక, వ్యాధి దరిద్రములు లేక తమ కులచారములు విడువక సుఖులై యున్నట్లు చదువుచున్నాము. ప్రస్తుతమందు కులధర్మము లడుగంటి తండ్రి తాతల వృత్తుల విడచి యన్యవృత్తుల కలవడి తమకున్న

దానితో దృప్తిలేక యెల్లప్పుడును మార్పునే గోరుచు అది లభించకపోవుటచే సర్వదా అసంతృప్తినే గలిగి యుండుట వలన సుఖమనునది లేక ఒక కులము లోనివారు మరొక కుల మందు గలువవలయు ననియు, తమ మతధర్మముల వీడి అన్య మతధర్మముల నవలంబింపవలె ననియు స్త్రీలు తమ ధర్మ ముల వీడి పురుషధర్మముల నవలంబింపవలె ననియు, పురు షులు స్త్రీధర్మముల నవలంబింపవలె ననియు తొందరపాటు నొందుచుండుటచే సంతోషమనునది లేక ఆరోగ్యము చెడి బాధనొందుచున్నారు. గాన తృప్తిగలిగి తనస్థితికి సంతోషించు చుండవలెను.

౨౬ ఇంద్రియముల విషయమున జాగ్రత్త

చర్మము, కండ్లు, నాలుక, ముక్కు, చెవులు అనునవి జ్ఞానేం ద్రియములు. మనకు పైకి గనుపడునవి ఇంద్రియములుగావు. వీనిననుసరించి సూక్ష్మేంద్రియము లున్నవి. వానివలననే మనము విషయముల గ్రహించి వానిజ్ఞానమును బడయుచు న్నాము. మృతదేహమునకీ యింద్రియములున్నను విషయము లను గ్రహించుశక్తి లేదుగావున అంతరింద్రియ సంబంధము వలననే ఇవి ప్రకాశింపజేయబడుచున్నవి. ఐనను ఈ పైకికన బడెడు ఇంద్రియములు జాగ్రతగా నున్నపుడే అంతరింద్రియ ములద్వారామనస్సు వీనిని గ్రహించుచున్నదిగాన వీనిజాగ్ర తగా సంరక్షింపని యెడల అంతరింద్రియములకూడ చెడును. ఏ యింద్రియము చెడునో ఆసంబంధమైన జ్ఞానముగలుగు సాధనము లేక పోవును. నేత్రేంద్రియము లేనివానికి ప్రపంచ

మొదలి వస్తువులను జూచుటకు ప్రాప్తిలేదు ఇట్లే యితరేంద్రియములును. ఆరోగ్యవంతుడగువాడు సర్వేంద్రియములును వాని వానిపని నవి జాగ్రత్తగా జేయుచుండ సుఖించుచుండును. అట్లుగాకపయింద్రియముద్వారా జ్ఞానము గ్రహింపవీలు లేకున్నను అట్టివాని నారోగ్యవంతుడనగూడదు. "సర్వవ్యాధులకు మూలకారణ మజీర్తి"యని చెప్పబడినదిగదా! అట్టి యజీర్తికి కారణములేకుండ జేసుకొనుటచే ఇంద్రియములేవియు జెడక వానిపని నవి చేయగలిగియుండును. మన యజాగ్రతవల్లను మనజాగ్రతకు మించిన దైవఘటనలవల్లను ఒక్కొకప్పుడు మనకు దెలియకుండ ఆగంతుకములుగ దటస్థించు దెబ్బలవల్లను, అగ్ని, జలము మొదలగువానివలన గలుగు పమాదములవలనను ఇంద్రియములు చెడగలవు. అట్టివానినిగూడ ప్రకృతిమాతయే కుదిర్చి తిరిగి యెప్పటిస్థితికి దేగలదు. మందులతో నిమిత్తమేమియులేదు. శరీరమునకు, తనకు వచ్చు సర్వబాధల నివారించుకొను శక్తిగలదు. దానియందు మనకు నమ్మకముండి మనయడ్డంకి లేకుండ నుంచుటయేగాక దానికి మనముగూడ దోడ్పడిన పక్షమున సర్వరోగములును దమంతటవియే శాంతించును.

నాగరికతా విశేషముచే ప్రకృతిమాత యేర్పరచిన విధులను మీరుటవలన ఈ యింద్రియములు దమశక్తిని అచిరకాలమునందే గోల్పోవుచున్నవి.

కన్ను-పగలుసర్వవస్తువులను జూచుటకును రాత్రులందుచీకటియందు కొంతవఱకు మాత్రమే చూడగల్గుటకును ఏర్పడి

యుండగా రాత్రులందు దీపము లేర్పరుచుకొని దానికి కొంతభారము గలుగజేయుట వలనను, మితిమీరి తిని శరీర మందు అన్యపదార్థము ప్రవేశించినపుడు ఆ యన్యపదార్థము కంటివద్ద జేరి కంటివద్దకు వచ్చు నరముల జెరుపుటచేతను, దృష్టిమాంద్యము, చత్వారము, హ్రస్వదృష్టి, కంటిరోగ ములు గలుగుచున్నవి. అంతకంతకు సామాన్యదీపముల వెలు తురు చాలక, లాంపులు, లాంతరులు కొంతకాలమును, పిమ్మట అంతకంటె వెలుతురుగల పెట్రోమాక్సు లాంతరుల వెలుగుచు, విద్యుద్దీపముల వెలుతురును వచ్చినవి. అందువలన దీపము లేకుండనే చూడగల శక్తి యంతరించినది. క్రమముగ విద్యుద్దీపపు వెలుతురున కలవడిన కన్ను తక్కువ వెలుతురు నందు జూడ జాలదు. ఇట్టి వెలుతురు అస్వాభావికమైనందున నేత్రేంద్రియముచెడి చిన్నతనమునందే కళ్లజోళ్లు కావలసివచ్చు చున్నవి. సాధ్యమైనంత వఱకు రాత్రులందు చూచుట మాని అన్ని పనులును పగలే చేసుకొనుచు రాత్రులందు నిద్రించు చుండినయెడల ఇట్టి నేత్రరోగములు రావు. వచ్చినపుడైనను అస్వాభావికముగు వెలుతురునందు సంచరించుట మాని దేహమును అన్యపదార్థమునుండి తప్పించిన యెడల నిట్టి రోగములనుండి విముక్తులగుదురు. సరదా కొఱకుగాని, చల్ల దనము కొఱకుగాని కంటియందెట్టి కాటుకలను, మందు సరకులను, అరఖులను వేసుకొనరాదు. వీటి అన్నిటివలన గలుగు నష్టములు లేకుండ సుగుణము నిచ్చునవి చల్లని మంచినీరును, సూర్యకిరణములును. వానిని వాడువిధము చికిత్సాభాగమునందు వ్రాయబడును. స్వతస్సిద్ధముగ నేత్రము

వద్ద అన్యపదార్థము చేరినపుడు కళ్లకలక వంటి రోగముపుట్టి పుసి, నీరుకూడమున దానిని గెంటివేసి కన్నును బాగు చేయును. నలుసుపడినపుడు కావలసినంత నీరువచ్చి యానలుసును కొలికివద్దకు జేర్చును. రెప్ప కంటియం దేపదార్థమును పైనుండి పడకుండ గాపాడును. ఇట్టిజాగ్రత స్వాభావికముగనే యేర్పడి యున్నది.

ముక్కు - శ్వాసలనుబీల్చుటయు, మనము తినుపదార్థములు అర్హములా? కావా? యనుదానిని నిర్ణయించుట కేర్పడినది. దీనిశక్తిని ముక్కుపొడుము వంటివి పీల్చుటచేతను, సువాసన ద్రవ్యములను అడ్డుపెట్టి దుర్వాసనను గ్రహింప జేయుట వలనను, తప్పనిసరిగ దుర్వాసనస్థలములం దునికి చేతను మనము పాడుచేయుచున్నాము. మనము పీల్చెడి గాలి యందు గల నలుసులను, మిక్కిలి శీతవాయువును ఊపిరితిత్తులలోనికి పోకుండ ఆపుటకిందు వెండ్రుకలేర్పడినవి. నాసికా సంబంధమైన వ్యాధులు గలిగినప్పుడు రొంప పట్టి అక్కడచేరిన రోగ పదార్థమంతయు నశించును. అట్టి ప్రయత్నమును మనము మందులచే నాపరాదు. ముక్కుపొడుము మొదలగునవి నాసికాశక్తిని పోగొట్టి, కళ్లదృష్టిని జెరచి మెదడును పాడు చేయునుగాన వానిని పీల్చకూడదు.

చెవి-ఇది ధ్వనులు వినుట కేర్పడినది. దీని సాహాయ్యమున ఇతరులనోటినుండి వారి యుద్దేశములను గ్రహించుచున్నాము. ఈయింద్రియమునం దన్యపదార్థము చేరినపుడు, పోటు, చీము గలిగి ఆయన్యపదార్థమును తొలగించును. మందులు వాడు

టచే ఆయన్యపదార్థము గట్టిపడి యింద్రియమును పాడు చేయును. చెముడువచ్చును. చెవిని గాపాడుట కొఱకే చెవి యందు గులిమియుండును. దీనివలన గూబయెండక చెమర్చు చుండును. గులిమి ఎక్కువై దానియుపయోగము లేనపు డదియే యెండి క్రిందపడిపోవును. గాన గులిమిని పుల్లలతో పొడిచి తీయకూడదు. చెవియందు పోయుమందులవలన రోగ పదార్థమెండిపోయి చెవిని జెరుచుటచే చెముడుకల్గును. మందు లువాడక అన్యపదార్థవిమోచనము చేసుకొనుటవలన గట్టి బాధ గలుగదు.

నాలుక- ఇది రుచినిగ్రహించి తినదగిన వస్తువునుమాత్రము లోపలకు పోనిచ్చును. నోటిలో వేసుకొని యేవస్తువునైనను నమలునపుడు పళ్లసందున కావస్తువును త్రోయును. సహజ స్థితియందు బహుమృదువుగా నుండును. తినదగని వస్తువును జెప్పగల యింద్రియమైనను దీనికి కూడని వస్తువులరుచిని జూపినపుడు కొంతకాలము మట్టుకు అసహ్యించుకొనును. దానిబోధనలవినక అదేవస్తువును దిననగోలది ఆవస్తువులకు గూడ నవి యలవడును. ఆవిధముననే మనుష్యులు మాంసా హారమునకును, ఉప్పు, కారము, చురుకు బుట్టించు సువాసన ద్రవ్యములను దినుట కలవాటుపడిరి. సహజాహారము దినునపుడు కావలసినంతకంటె అధికముగా దినుట కొప్పుకొనదు. అరుచిని సూచించును. కాని మసా లాలు, కృత్రిమరుచుల కల్పించినపుడది లంచగొండియై దాని పని నదిచేయుట మానును. అజీర్ణము వ్యాపించినపుడు కడుపు నుండివచ్చు వేడిగాలులచే నాలుకబండబారును. నాలుకపై

నొకవిధమైన ఖారమేర్పడి సహజరుచుల దెలిసికొనజాలదు. మనుపటికంటె అధికమైన ఉప్పు, కారము, సువాసన వస్తువులు, తాలింపులు తగిలిన గాని తృప్తిపొందకుండునట్లు చెడిపోవును. అందువల్లనే మనుష్యులిప్పుడు సహజమైన వస్తువుల రుచిని గ్రహించజాలక కృత్రిమరుచుల గోరుచున్నారు సర్వవ్యాధులందును జీర్ణకోశము పనిచేయుటకు వీలు లేని స్థితియేర్పడును. అప్పుడు నాలుకకు రుచి తెలియదు. అన్ని వస్తువులును అరుచిగానే యుండును. ఆ విధముగ ఆహారమక్కరలేదని నాలుక మనకు బోధించును. ఆ బోధనను విని లంకణము చేసితిమా తిరిగి ఆరోగ్యవంతుల మగుదుము. మందులచే రోగము నణచి నాలుకయొక్క శక్తిని పాడుచేసి భుజించితిమా కాలిక రోగముల వాతబడుదుము. అస్వాభావికాహార సేవనమువలననే నాలుకయందు పాచిపట్టును. అజీర్తిలేనప్పుడట్టిపాచి పట్టదు. నాలుకపూత, పుండ్లుపడుట మొదలగు వ్యాధులన్నియు అజీర్తివలన గర్భకుహరమునుండి పైకి వ్యాపించు చెడుఉడుకుచే వచ్చును. వానిని పోగొట్టుటకు, పటికనీరు గాని, యితర వగరుపదార్థములు రాయుటగాని తప్పు. అజీర్తిని పోగొట్టిన యెడల ఆరోగములు తమంత నే శాంతించును. నాలుక మృదువగును.

చర్మము-ఇది ఆరోగ్యస్థితియందు మృదువై స్థితిస్థాపకశక్తిగలిగి రక్తము చిమ్ముచుండెడి రంగుతో నుండును. చర్మవ్యాధులేమియు నుండవు. అలసినపుడును ఉష్ణమువలన చెమట పట్టును. రక్తహీనమై పాలినట్లుండదు. వెంట్రుకలుండవలసిన తావులందు వెంట్రుకలు గలిగియుండును. అనారోగ్యవంతుని

చర్మము గట్టిపడి స్థితిస్థాపకశక్తిని పోగొట్టుకొనును. చెమట పట్టదు. వాలిపోయి వెల వెల లాడుచుండును. మర్మస్థానములు కూడ కొంచె మించు మించుగ దక్కిన శరీరభాగముల వంటి రంగులు గలిగి యుండవలెను. గాని వివర్ణముగ నుండ జనదు. తిమ్మిరి, మొద్దుబారుట యనునవి రోగసూచకములు. గాన అనారోగ్యహేతువులు గనబడిన తత్‌క్షణముననే సహజాహార స్వీకారము, ప్రకృత్యనుసరణాదులచే తిరిగి సహజరూపమునకు దేవలెను.

శరీరమునం దేభాగముననగాని, యే యవయవమునందు గాని కొంచెమైనను నొప్పులును, బాధలును, పోటులు గలుగ రాదు. కీళ్ళు సర్వదా మణుగుచు, చాపబడుచుండవలయును. దానికి వ్యతిరేకము సంభవించిన తత్క్షణమున ప్రకృతి చికిత్సను బొందవలెను గాని ఉపేక్ష చేయరాదు. తలయందుగలుగు బాధలు అజీర్ణిని సూచించును గాన ఆ భాగమునకు పట్టు కట్లు వేయుటవలన కారణనివృత్తికాదు. లంకణము, ప్రకృతి భోజనము మొదలగువానిచే కారణమును నిర్మూలించవలెను. పాదములు నడచుటకొఱకు కేర్పడినవి. దానిని నడచునపుడు ముళ్లు రాళ్లు గుచ్చుకొనవచ్చును. విషజంతువులు కరువ వచ్చును. వేడిచే పొక్కవచ్చును. అంతేగాక అరకాలియందు గలుగు ఉష్ణాధిక్యమువలన శిరస్సునకును నేత్రములకును బాధ గలుగునందురు గాన పాదరక్షలచే వానిని సర్వదా కాపాడ వలయును. పాదరక్షలు బూట్సువంటివై కాలిని నొక్కిపట్టి యెదుగుటకును, రక్తప్రసారమునకును, చక్కని గాలి తగులుటకును అడ్డు రాకూడదు. గాన హిందూపద్ధతి ననుసరించి.

తయారుచేయబడెడు చెప్పులు పాముకోళ్లు, అరబూట్లు, మొద
లగునవి వాడవలెను. సర్వదా ఉదయాస్తమాన సమయముల
యందు పచ్చికపై జోళ్ళులేని కాలితో షికారుపోవుట శ్రేయ
స్కరము.

౨౩ ఆ భ ర ణ ము లు

సాధారణముగ మన దేశమునం దాభరణములను ధరించుట
పూర్వకాలము నుండియు విశేషముగ స్త్రీలయందును
బాలురయందును కొద్దిగ పురుషులయందును అలవాటున్నది.
స్త్రీల కాభరణములు స్వంతధనమువలె అక్కర సమయము
లందు ఉపయోగించు నిమిత్తమును, సౌందర్యమునకు
మెరుగు పెట్టుటకును ఏర్పడినవి. బాలుర కవి ముద్దు
కొఱకు ఉంచబడుచున్నవి. వీనివలన లాభములకంటె
నష్టములే యధికములు. విశేషించి పిల్లలకు ప్రాణహానికర
ములును స్వేచ్ఛగా తిరుగుటకు భంగకరములును అగును.
ఆభరణములు లేని పిల్లలు ఎక్కడకు పోయినను సేవకుల
చేతిలో నున్నను నిర్భయముగ తిరిగి స్వగృహములకు
పంపబడుదురు. చిన్నతనమునందు ఆభరణములచే అవయవ
ములందు రక్తప్రసరణము సరిగా నుండదు. గాన ఎదుగుట
కష్టమవచ్చును. ముక్కులు చెవులు కుట్టి ఆభరణములనుంచుట
బొత్తిగాతగనిపని. స్త్రీలు బొమ్మలవలె అలంకరించుకొన
గోరుదురు. ఈ యలంకారములవలన స్త్రీ యింటిని విడిచి
పురుషసాహాయ్యములేక యితరచోట్లకు పోవుటకు వీలులేదు.
ధనముతోబాటు స్త్రీలనుకూడ భద్రపరచవలసి వచ్చుచున్నది.
దొంగలకు భ్రమపుట్టుచున్నది. ద్రవ్యమును వృద్ధిపొందించు

కొనుటకు సాధనము లెరుగని కాలమం దివి యేర్పడినవి. ఆభరణములకు బెట్టిన ద్రవ్యము పెరుగదు. సరిగదా నిరుపయోగమై అరుగుదలచేతను, మజూరీచేతను, కంసాలులు బంగారము నపహరించి కల్తీ కలుపుటచేతను, నష్టమును కలిగించును. విశేషమైన ద్రవ్యము గలవారు కొంతధనమును ఆభరణరూపముగ దాచుకొన్నను బాధలేదుగాని పేదజనులు ఆభరణములకొఱకు ప్రయత్నించుట వెర్రితనము. అందును పేదలగువారు విలువగల లోహముల గొనశక్తిలేక నీచలోహములకు మలామాచేయించుకొని వాడెదరు. ఇది పులినిజూచి నక్క వాతబెట్టుకొన్నట్టగును. రక్తప్రసరణము జరుగనివ్వక పోవుటకు దప్ప వానివలన లాభములేదు. ఇట్టినగలచే గౌరవ మధికముగాదు. కాన ఆభరణముల వాడుట మంచిదిగాదు. స్త్రీధనముకొఱకు కావలసినపుడు తాను వేరుగ సేవింగ్సు బాంకునందు దాచుకొనవచ్చును. పేదజనులు అనవసరమగు ఖర్చులు చేయుటకును, విషయసుఖములకొఱకును, దానధర్మములందును భాగ్యవంతులతో సరిగావలెనని కోరుట మూర్ఖత్వము. దాన విచారము కలిగి మనోవ్యాధిచే ఆరోగ్యము చెడును. వీరికిమనోనిరోధమువలన సర్వసుఖములునుగలుగును. ఆరోగ్యముచెడదు. అవసర కార్యములకు దప్ప వారు ధనవ్యయము చేయరాదు.



ఆరోగ్య తత్త్వము

రెండవ భాగము



ఉపోద్ఘాతము

మొదటి భాగమునందు ఆరోగ్యమును గాపాడుకొను పద్ధతులు బోధపరచబడినవి. ఆరోగ్యము చెడకుండా సర్వదా స్వాభావికాహారసేవనము వలనను, స్వాభావికమైన నిద్రాదులః గలిగి దుర్బ్నడతలేక నిత్యసంతోషియై దైన్యములేని జీవనమును, ఆయాసము లేకుండ మరణమును గలుగవలెనను కోరిక మనస్సునం దుంచుకొని అందుకొఱకు సదా ప్రయత్నించుచు దైవభక్తిగలిగి బ్రదుకుట మానవులకు సర్వశ్రేయస్కరము. ఇట్టి సహజాహారమును దినునంత కాలమును రోగములు గలుగవని అందరును ఒప్పుకొనక తప్పదు. కాని కొందరు 'ఎంతకాల మెట్లు తినగలము? మనుష్యజన్మ మెత్తినందులకు షడ్రుచుల దినుటయు సృష్టియందలి సర్వపదార్థములను తాను దిని ఒకరికి బెట్టుటయు, విచ్చలవిడిగ సంచరించుటయు, విషయసుఖముల నెల్ల ననుభవించుటయు ఫలితము గాని, జిహ్వావ్యవస్థల గట్టిపెట్టినందువలన బ్రతికినన్నాళ్లలో కొంతకాలమైనను తమతోటివారితో పాటు సుఖించు అదృష్టముండ'దనుచుందురు. స్వాభావికాహారమునందు సహజముగ షడ్రుచులునుగలవు. స్వాభావికాహారి వానివలననే తృప్తి నొంది కృత్రిమాహారికంటె బెక్కురెట్లు సుఖింపగలడు. కృత్రిమాహారికి జిహ్వాదోషముచే స్వాభావికమైన రుచి దెలియక యట్లనుకొనును గాని ప్రకృతియందు రుచిగల పదార్థములకు లోటులేదు. విషయ సుఖములవలన ఆనందించవలెనన్న

ఆ యానందము క్షణికమేగాని తత్ఫలితము చిరస్థాయియై
తనయారోగ్యమునేగాక తన కుటుంబములోనుండుగలుగబోవు
బిడ్డలయొక్కయు, భార్యయొక్కయు ఆరోగ్యమునుగూడ జెరు
చును. కావున జిహ్వోపస్థల జయించి విషయలోలుడుగాక
దనకుగల జ్ఞానమును నిత్యానిత్యవస్తు గ్రహణమునందును
తత్త్వ విచారణయందును ఉపయోగించి సదా ఆరోగ్యవంతు
డును నిత్యసంతోషియునై జీవించినంత కాలముగడపి భార్యా
పుత్త్రాదుల సుఖపెట్టి, నిర్దుష్టమైన తన నడవడి తన కుటుంబ
ములోనివారికే గాక లోకులందరకును ఆదర్శ ప్రాయముగా
నుండునటుల దిరుగుచు వార్ధక్యముచే అవయవములన్నియు
అరిగిపోయి ఆరముగ్గిన పండువలె నిరాయాసముగ గాంక్షల
న్నియు నశించిపోగా పరలోకయాత్రి కెదురు చూచుచుండు
సమయమున పరమపదించవలెను. అంతేకాని రోగము వచ్చి
నప్పుడు మందులు పుచ్చుకొనవచ్చుననియు, లేక సహజాహార
మునుదిని ప్రకృతి వైద్యమువలన దిరిగి ఆరోగ్యమును బొంద
వచ్చుననియు సర్వకాలమును అట్లుండలేమనుచు దుష్టాహార
విహారములయం దాసక్తులు గాకూడదు. ప్రకృతి యాహా
రము తినునంత కాలమే ఆరోగ్యముగా నుండునుగాని విడువ
గానే తిరిగి రోగములు వచ్చునుగదా! అట్టిస్థితిలో బ్రకృతి
యాహారమెందుకు దినవలెను?అనువారు గొందరుగలరు. ఎంత
కాలమొక స్త్రీ పతివ్రతయనబడును? బ్రతికియున్నంత కాల
ములో ఒక రోజుననైనను వ్యభిచరించిన యెడల నిది
వరకు బతివ్రతగా నున్నకాలమంతయు వృథగదా! అట్లే పశు
పక్ష్యాదులవలె మనుష్యుడు గూడ సహజాహారమునే జన్మాం

తము దినవలెనుగాని కొంతకాలమైనను కృత్రిమాహార సేవనము గూడను అట్లు జాగ్రతగా నారోగ్యమును గాపాడు కొనుటయే యుత్తమము. అట్టివారికి చికిత్సలతో బని లేదు. అట్లందరును నియమముగా బ్రతుకజాలరు. చిరకాలము నుండి కృత్రిమాహారమునకు మనుష్యజాతి యంతయు అలవాటు పడినది. ఈ యలవాటును విడచి స్వాభావికాహారమునకు మరలుటకును దన యిరుగుపొరుగువారును స్వజనమును బంధువులును కృత్రిమాహారులై యుండ దానొక్కడును సహజాహారియై యుండుటకు దగిన మనోదార్ఢ్యము లేక తోడి మానవులతో బాటు నడచుకొనుటవలన దీరని వ్యాధులకు గురియగు చున్నాడు. అట్టి రోగులు కూడ మున్ముందు ప్రకృతి చికిత్స నవలంబించి సహజాహారమునకు మరలిన యెడల వెంటనే ఆరోగ్యవంతులు గాగలరు. అయినను కృత్రిమపద్ధతులే స్వాభావికములవలె గన్పట్టుటయు, మందుల వైద్యమే నమ్మదగినదిగను మనుజులకెల్ల అలవాటు గలుగుటచే రోగమంకురించినదాది మందు వైద్యుల చికిత్సల బొందుచున్నారు. ఈ వైద్యములలో మనదేశ పరిస్థితులకును శీతోష్ణాది భేదనములకును సంబంధించి పెరిగిన యీ దేహముల కీ భూమి యందే పెరిగి ఇందలి పూర్వ ఋషిసత్తములచే నేర్పాటు చేయబడిన యాయుర్వేద వైద్యము తగియుండును గాని పాశ్చాత్య వైద్యము సరిపోవుననుకొనుట పొరబాటు. శస్త్ర వైద్యమునందు పాశ్చాత్యులు ఎక్కువ యనుభవమును సంపాదించియున్నారు. కృత్రిమాహారసేవనము వలనను అక్రమ వైద్యముల వల్లను రోగములు లోనికి తరుమబడి శరీరావయవ

ములు చెడుటచేతనే శస్త్రవైద్య మవసర మగుచున్నది గాని సకాలములో తగు నేర్పుగల వైద్యులచికిత్సవలన శస్త్రవైద్యముతో నిమిత్తములేక సర్వరోగములును గుదురగలవు. సర్వకళలయందును కులవృత్తిగాగలవారు అనుభవజ్ఞానముచే విద్యావంతులనుగూడ మీరియున్నారు అట్లే వైద్యము కూడ తండ్రినుండి కొమారునకు బోధింపబడుట చేతనే చిన్నతనము నుండి అభ్యసింపబడుటచేత సరియగు అనుభవజ్ఞానము గల్గును గాని, కొద్దికాలము కళాశాలలయందు నేర్చుకొనుటచే నభివృద్ధి పొందజాలదు. అంతేగాక పాశ్చాత్యవైద్యమును నేర్చుటలో వారు పంపెడి మందులగుణములును వానినెట్లు వాడవలెనో నేర్పుదురు. గాని ఆమందుల తయారుచేయువిధమును నేర్పరు. ఆకారణమునను మందులు దముచే జేయబడనివి గాన వానిసత్తువ పూర్తిగా తెలియదు. గావునను పాశ్చాత్యవైద్యమువలన లాభములేదు. ఆయుర్వేదవైద్యుడు చిన్నప్పటి నుండియు మందులుచేయుట వాడుటయును గూడ నేర్చుకొనునుగాన తనమందునందలి శక్తియెఱుగును. అందువలన పాశ్చాత్యవైద్యముకంటె ఆయుర్వేదవైద్యము వైద్యకుటుంబములనుండి చేయబడుచున్నయెడల శ్రేష్ఠము. మందులు స్వయముగ జేయబడినపుడు, విశేషమైన ఆర్భాటములేక జీవించు వైద్యులగుటచేతను అట్టి వైద్యవృత్తి నవలంబించినవారి వైద్యమువలన విశేష ద్రవ్యనష్టముగూడ గలుగదు. ఇట్టి వైద్యావలంబకులకు పరిపాలకులు సహాయముచేసి, ప్రోత్సహించుచునున్నపక్షమున దేశమింత దుస్థితికిరాదు. రాజావలంబన లేనందున ఆయుర్వేదవైద్యము నశించినది. పూర్తియైన శాస్త్ర,

యుక్తమైన వైద్యులు అరుదైరి. అన్నివైద్య శాస్త్రముల లోను రెండేసిముక్కల జదువుకొని రోగనిదానము నెరుగక ఉష్ణమానము (Thermometer) చే శరీరోష్ణమును బరీక్షించి ఆయుర్వేదవైద్యుల మనుకొనువైద్యులు మాత్రమే గన బడుచున్నారు. అందువలన మందుల వైద్యులకు సరియైన రోగనిదానము దెలియుటలేదు. ఒకవేళ ఆయుర్వేద శాస్త్ర మును లెస్సగా జదివినను ఆశాస్త్రము పూర్వకాలమునందు మన యాహారవిహారములు మన మతానుసారముగ నుండు రోజులలో మన తత్వముల ననుసరించి రోగనిదాన మును మందులును పథ్యములును ఏర్పడినవి. నాగరికతా విశేషముచే అనేకములైన మార్పులుగలిగి యీ కాలమందు ఆహార విహారములు పూర్తిగా మార్పును జెందియుండుటచే మనుష్యులతత్వములుకూడపూర్తిగామారి పూర్వకాలపురోగ నిదానము ఇక్కాలమున ఉపయోగించుటలేదు. పూర్వకాల మున రోగములన్నియు వాతపిత్త పైత్యములలో నేదేని ప్రకో పించుటచే గలుగుచుండెడివి. దానికి చికిత్స సులభముగా నుండె డిది. ఈకాలమునందు ద్వంద్వదోషములో, మూడువిధములైన దోషములో గలిగి నిర్ణయించుటకు వీలులేని రోగములు గలుగుచున్నవి. ఈ తెండికి దగినట్లు వైద్యశాస్త్రమును మార్పుచేయగల ధన్వంతరి పుట్టిననేగాని పరిస్థితులు మారవు. పాశ్చాత్య వైద్యమునందలి రోగనిదానము బొత్తిగా సరి లేదు. రోగిచెప్పెడి మాటలవలనను ఉష్ణమానములవలనను రోగనిరూపణ చేయబడుటయు శరీరమునందేభాగమున రోగ ముగల్గెనో ఆభాగమునకే చికిత్స చేయుటయు ఇందలి విశే

షము. రోగము గల్గినపుడు సర్వావయవములును జెడునుగాని ఒక భాగము మాత్రము చెడి మిగత భాగములు సరిగా నుండవు. విశేషించి జీర్ణకోశము చెడిన గాని రోగము జనింపదు. అందువలన మున్ముందు జీర్ణకోశమును బాగుచేయుటకును సర్వవ్యాధులందును ఆహార నియమముచేతను ఉపవాస ముంచుటచేతను జీర్ణకోశమునకు పనిలేకుండ జేయుటవలనను రోగనిర్మూలనము చేసిన పక్షమున తిరిగి రోగముండదు. అట్లుగాక ప్రత్యేక భాగములకు మాత్రము చికిత్సచేయుటవలన రోగపదార్థము మరియొక భాగమునకు నెట్టబడి మరియొక రోగమంకురించుటయు, రోగముతరుణ స్థితినుండి కాలిక స్థితిలోనికి మారుటయు జరుగుచున్నది. ఇన్ని కాలికరోగములు గలుగుట కిదియొక కారణము. ఇంజక్షనులవలన రస, విష, పాషాణాదులగు తీవ్రతమమైన మందులను రక్త ప్రవాహములో ప్రవేశపెట్టి శరీరశక్తిని నాశనముచేయుటచే రోగములు అణచబడి,పూర్వమునకంటె తీవ్రరూపముననో లేక వైద్యుల కందని కాలిక రోగములుగనో మారుచున్నవి. అందువలన మునుపటికంటె తీవ్రతరమైన ఇంజక్షను అవసరమగుచున్నది. ఇట్లు కొన్ని సార్లు ఇంజక్షనుచేసి రోగిని జెరిపి తుదకు లాభములేదనిచెప్పి వైద్యుడు తనకు రావలసిన ద్రవ్యమును రాబట్టుకొనును. రోగనిదానము నెరుగక గుప్పెడు మందులు మార్చి మార్చి గుప్పిన ఏదైన నొకటి పట్టుపట్టదా యనునట్లు ప్రయోగించి కుదిరిన దనమాహాత్మ్యమనియు కుదురకపోయిన ఆయుర్దాయము లేదనియు జెప్పుట అలవాటైనది. చేతగాని వైద్య

ముచే రోగిని జంపినను పట్టాపొందిన వైద్యుడగుటచే మాట్లా డుటకు వీలులేదు. వైద్యమిట్టి దుస్థితిలోనున్నది. రోగి జీవించిన కాలికవ్యాధికి గురియై సంపాదన యుడుగుటయు పూర్వార్జితమెల్ల వైద్యునిపాలై చూడవచ్చెడి బంధుభోజనములకు సరిపడగా తనకును తనమీద ఆధారపడినవారికిని తిండిలేక చావవలసినస్థితి యేర్పడుచున్నది. రోగి గతించిన పక్షమున వాని భార్యాపుత్రు లధోగతిపాలగుదురు. ఆయుర్దాయ విశేషముచే రోగి ఆరోగ్యమును బొందవలెనేగాని వైద్యుని తెలివి తేటలచేతను మందుల శక్తివలనను గాదు. వైద్యుడు రోగమేదో, ఎట్లు పుట్టినదో గ్రహింపలేక మందుల మార్చి మార్చి యిచ్చుచుండును. రోగముయొక్క ఉద్ధృతస్థితియందేమందుగాని యుపయోగింపదు. అట్టి తరుణమున రోగియు, వాని సంరక్షకులును విసుకుచెంది అనేక వైద్యులను మార్చెదరు. పిమ్మట దాని ఉద్ధృత మణగిన పిమ్మట ఆఖరున మందిచ్చెడు ఏ మాతాయకో ఆ మాటదక్కి రోగము నిమ్మళించును. ఈ ప్రకారముగ అల్లోపతి, హోమియోపతి మొదలగు వైద్యములును ఆయుర్వేద యూనాని మందులును మార్చి వాడుటయేగాక గ్రహశాంతులు భూతవైద్యములు చేయించుటయు పైగా అనాగరిక వైద్యులైన వాతలు గురులుకూడ చికిత్స సమయములో ఉపయోగించి దేనివలననైనను రోగము కుదురదాయని ఆలోచించెదరు. చివరకు ఇందులో దేనిచేతను రోగము కుదరదు. శరీరమందు పూర్ణమైన జీవశక్తియున్న పక్షమున శరీరము తనంతతానే విషయుక్తమైన మందులను అణచి రోగతీవ్రతను శాంతింప జేసికొనునే.

గాని పై మందుల శక్తిచే రోగములు కుదరవు. మందులశక్తి శరీరశక్తిని మించిన పక్షమున రోగ పదార్థమును నెట్టివేయఁగల శక్తిని అవయవములనుండి నశింపు చేయఁగా రోగపదార్థము పొంగుటమాని ఘనీభవించి రోగాంకురములు కనబడకుండ పోవును. కొద్ది రోజులలోనే తిరిగి అవయవపాటవము గలుగుటతోడనే యీ యన్యపదార్థము మరియొక యవయవము వైపునకు జేరి క్రొత్తరోగము పుట్టును. ధనాఢ్యులును, పలుకుబడి గలవారునుతమయూరివైద్యులవల్ల గాలేదని, బస్తీలకునుఅక్కడ నుండివిశాఖపట్టణము అక్కడనుండిమదరాసు మొదలగుగొప్ప గొప్ప వైద్యశాలలకేగి చివరకు తరుణరోగమును కాలికరోగము గా మార్పించుకొనుటయో లేక ఎక్కడనో చచ్చుటో జరుగును. మందులవల్ల రోగము తప్పక కుదురునని నమ్మకమెవ్వరికిని లేదు. అర్థమును ప్రాణమును పోయినపిమ్మట వేదాంతము కుదురును. ఇట్లు పెక్కుచిక్కులబడి మందులచే దేహములను జెరుపుకొని యిక తిరుగుటకు ద్రవ్యము లేనపుడు ఏ తొట్టివైద్యమో చేసి చూతమని బుద్ధిపుట్టును. ఇంత దుస్థితి లోనికి మారిన రోగులుగాని తొట్టివైద్యమునకు శరణు చొచ్చుటలేదు. ఇట్టి స్థితియందు గూడ తొట్టివైద్యము శరణ్యామివ్వకపోవుట లేదు. ఒకటిరెండు మాసములలో బ్రతుకునను ఆశయు మరిరెండు మాసములకు ఆరోగ్యము గలిగి ఆకలి పుట్టుటయు జరుగగా నిక శాంతిలేక యింకను ఎన్నాళ్లు చెయ్యగలము. ఇక చప్పిడి తినలేమని కృత్రిమాహారముల లోనికి దిగుదురుగాని తమ శరీరములు పూర్తిగా చెడి, చావునకు మొగము వాచి యీవైద్యములోనికి వచ్చిన నిట్టి యువ

కారము జరిగెనని కృతజ్ఞతగాని, పూర్వపు స్థితియొక్క జ్ఞాపకముగాని యుండదు. అందుచే ప్రకృతి వైద్యావలంబునకు సన్మానములేదు. సరిగదా ప్రకృతిపత్రిక చందాకొరకైనను ద్రవ్యమివ్వనివారును, కొందరు తొట్టి కొనుక్కొనుటకైనను శక్తిలేక వైద్యునియింటినుండి తెచ్చుకొనిన తొట్టెను తిరిగి తీసికొనివెళ్ళిన పక్షమున వైద్యమునేమానుదుమనువారులును ఈ వైద్య మవలంబింతురు. ఎట్టి విషమ స్థితియందైనను "అన్యథా శరణం నాస్తిత్వమేవ శరణం మమ" యనినమ్మిప్రకృతి వైద్యంలోనికివచ్చినపుడు శరణమివ్వకమానదు. మందులచేజీవశక్తి పూర్తిగా నశించినపుడును,శస్త్రచికిత్సచే నరములు తెగి చైతన్య ముడిగినపుడును దప్ప, మరి యెట్టి స్థితియందైనను ప్రకృతి వైద్యము వలన పూర్వవయస్సునందు చాల రోగములయందు పూర్ణారోగ్యమును, బొత్తిగా శరీరము చెడిన రోగము.లందుగూడ ఉపశాంతియు గలుగును. పరవయస్సునంగా సామాన్యరోగములందు పూర్ణారోగ్యమును, అసాధ్యములందు ఉపశాంతియు గలుగును. మందులకు లేనిశక్తి ప్రకృతి వైద్యమునకు మాత్రము గలదా యనిన గలదని రూఢిగ జెప్పవచ్చును. సర్వశక్తుడైన పరాత్పరుడు తాను సృజించి ఆయారూపములతో జీవులు నశించుట కొఱకు నిర్ణయించిన పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతమును గల (దేవాలయము లనదగు) శరీరములకు ఏబాధయురాకుండ ఆయాజీవులు వసియింప వలసినన్నాళ్లు సరిగా నడచునట్లు తగినశక్తిని గట్టితనమును గలుగజేసి యున్నాడు. ఈ శక్తి, తాను జ్ఞానినని విర్రవీగి ప్రకృతి విరుద్ధములైన ఆహార, నిద్రా, మైథునాది

నడతలుగల మానవునందు దప్ప తదితర జీవజంతువులందెల్ల సువిదితమే. ఏకాలమునందును ఆరోగ్యముతోనే సుఖజీవనము నడపుకొనుచు అవసానకాలమునందు సయితము పరసాహాయ్య మక్కరలేక శరీరమును విడచెడు జంతువులను మనము చూచుచునేయున్నాము. ఒకవేళ నిష్కారణముగ ఆరోగ్యము చెడినను తిరిగి తనంతట ఆరోగ్యము గలుగును. దానికి సాధనములనవి తమకు గల అంతరాత్మ బోధచే నెరుగు చున్నవి. మనుష్యునకు కూడ నిట్టి శక్తిగలదు. ఆ యంతరాత్మ బోధల బెడజెవిని బెట్టి కృత్రిమాహార విహారాదులచే జెడియుండి నను ప్రకృతి వైద్యమువలన తిరిగి శరీరమునకు పూర్వపుశక్తి కలిగి తనకుగలిగిన రోగమునకు ప్రతిక్రియ నొనర్చి శరీరము బాగుపడగలదు. సర్వజీవ జంతువులకు మందులు అక్కర లేక ఆరోగ్యము గలుగుచుండగా మనుష్యునకు మాత్రము మందులతోను శస్త్రములతోను అవసరమేమి ? ప్రకృతివైద్య మనిన కృత్రిమ పద్ధతులను విడచి ప్రకృతికి మరలుటయును, పంచభౌతికాత్మకమగు శరీరమును పంచభూతముల యారాధ నకు దారి చూపి, ప్రకృతిని ధిక్కరించిన తప్పునకు ప్రాయ శ్చిత్తము చేసికొనుటగాని మరియొకటిగాదు. ప్రకృతివైద్యము చేతగూడ, సర్వజనులు మరణము నుండి దప్పింపబడుదురని యెవ్వరును చెప్పలేరు. జీవశక్తి (ఆయుర్దాయము) గల రోగు లందరును ఏవిధమైన రోగమునుండియైనను రక్షింపబడుదురని నొక్కి చెప్పవచ్చును. ఇందు రోగనిదానముతో గాని, శరీ రముయొక్క యేయే భాగములు చెడినవోయనిగాని, ఎట్టి దోషములు గలవోయని గాని పరీక్షించునది వైద్యుడుగాడు.

లోన నివసించి యుండెడు సర్వసాక్షియైన అంతరాత్మయే శరీరములోని అవయవముల కన్నిటికి శక్తినిచ్చి, జీర్ణకోశము నకు విరామమిచ్చి అన్ని యవయవములను శరీరమందు ప్రవేశించిన దొంగయగు అన్యపదార్థమును గెంటివేయుటకు గాను, అంతరాత్మను విడచిపెట్టుచున్నాము. అందువలన రోగపదార్థమును చాలవరకు గెంటివేయువరకు అవకాశ మిచ్చి, తరువాత స్వాభావికమగు పదార్థములను కృత్రిమ రుచుల గల్పింపక, ఎంతకావలెనని ఆత్మబోధచే దెలియునో అంతవరకు ఇప్పించుటచే క్రొత్తగా రోగపదార్థ కల్పన గావింపబడదు. గాన పూర్వపు రోగపదార్థమంతయు బహిష్కార అవయవములద్వారా గెంటివేయ బడును అప్పుడు కుట్రిలేని పొయ్యివలె జఠరాగ్ని చక్కగా వెలుగుట కారంభించును. సర్వేంద్రియములును తమ నాక్రమించుకొనిన మలినమునుండి విముక్తి చెందుటచే నూతన శక్తిగలవై శీఘ్ర కాలముననే తమతమ పనులను చక్కగా నెరవేర్చి శరీరమునకు పూర్ణారోగ్యమును, శక్తిని గలుగజేయును. సర్వరోగము లందును ఒక్కటే విధానము. రోగమునుబట్టి వైద్యము మార్చనవసరము లేదు. రోగ కారణమునే యీ వైద్యముచే నిర్మూలనము చేయుచున్నాము. గాన రోగము నశింపక తప్పదు. నిప్పును దీసివేసిన పొగవచ్చుటకు మార్గమేది? అంతేగాక మందుల వైద్యులలో నిపుణోత్తములని పేరు పొందిన వైద్యులకు గూడ కుదరని రోగములను ప్రకృతి వైద్యముచే గుదుర్చుచుండుట గనిపెట్టు చున్నారు గదా! ప్రత్యేక వైద్యములందు నిపుణులగు సర్వ వైద్యులవల్లను

గుదర్శబడు సర్వవిధములగు రోగములును అట్టి నిపుణుల నిపుణత్వము కంటె నిపుణతరముగ, నిర్భయముగ, రోగికెట్టి బాధ గలుగకుండ బహు శాంతముగ, అంతకంటె తక్కువ కాలములో, ద్రవ్యనష్టమేమియు లేకుండ నిరుపేద కూడ ఆలాభమును పొందగలుగునట్లు ప్రకృతి వైద్యముచే గుదురును. ప్రకృతి వైద్యమునకు లొంగని రోగములు లేవు. ప్రకృతి వైద్యముచే బాగుపడని రోగులు లక్షలాది ధనము ఖర్చుపెట్టి దేశములెల్ల దిరిగియు ఆరోగ్యమును గాని ఉపశాంతినిగాని పొందలేరు. ప్రకృతివైద్యమును మాత్రమే నమ్మి, యితర వైద్యముల మానిన రోగులకుఆయుర్దాయము లేకపోయి, ప్రాణహాని కలిగినను ద్రవ్యహాని లేదుగాన దనమీద ఆధారపడియుండెడి భార్యాపుత్రాదుల పోషణవిషయమైన చింతలేదు సరెగదా! చికిత్సా కాలమునందు బాధ లంతగా లేకుండుటయు శాంతముతో మరణించుటయు దటస్థమగును. చావున కెక్కడను ఆపుదల లేదు. ఆయుర్దాయమునకు మందు లేదు. ప్రారబ్ధము నశించిన పిమ్మట ఒక నిమిషమైన జీవి ప్రపంచమందు నిలువడను సిద్ధాంతములు ప్రతివారును ఎరుగుదురు. ద్రవ్యముచే ఆయుర్దాయమును వృద్ధిపొందింప గలిగిన యెడల కోటీశ్వరులగు చక్రవర్తులందరును జీవించియుండ వలసినదే! గాన జ్ఞానముగలిగి రోగముల విషయములయందు పూర్వార్జితమైన ద్రవ్యమును పూర్తిగా పోగొట్టుకొని పిదప చింతింపక నిరపాయమును నిశ్చయమును అగు ప్రకృతివైద్య శరణమునంది

జీవింపుడని లోకులను గోరుచు అట్టి జ్ఞానము ప్రజలకు గలుగ జేయ గలందులకు భగవంతుని వేడుకొనుచున్నాను.

ప్రకృతి వైద్యములలోగూడ అనేకములైన విధానములు బయలుదేరినవి. అనేక దివ్యపురుషులు తమ తెలివి నుపయోగించి వేరు వేరుమార్గముల గనిపెట్టిరి. వాని యన్నిటివలనను ఆరోగ్యము గలుగును గాని అన్నిరోగముల కొక విధమగు వైద్యముగాక వేరు వేరు విధానములుండుటచే సామాన్య ప్రజలందరును దమంత దాము నిరపాయముగ చికిత్సచేసికొనుటకు వీలులేదు. వైద్య సాహాయ్యము గావలసివచ్చును. రోగనిదానముగావలసివచ్చును. అప్పుడుకించిద్జ్ఞుడగువైద్యుడు సరిగా రోగనిదానము చేయ లేకపోవచ్చును. అట్టి లోపములకు తావులేని నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర వైద్యమును చికిత్సాద్వైతమును మహామహుడైన కూనేమహర్షి గనిపెట్టియున్నాడు. ఈ వైద్యసాహాయ్యముచే ఎంత స్వల్పరోగమైనను, ఎట్టి ఘనరోగమైనను, కాలికమైనను, తరుణమైనను. ఆగంతుకమైనను, శరీరమునందు పుట్టినదైనను బహుస్వల్పజ్ఞానముచే ఒకసారి వైద్యుని వలన విని గ్రహించుకొని స్వయముగనో లేక తనయింటి మరియొకరి సాహాయ్యముననో. ద్రవ్యవ్యయమక్కరలేక నీళ్లతోను, మట్టితోను, సూర్యభగవానుని సాహాయ్యముననను నిర్మూలించుకొనవచ్చును. దీనికి రోగనిదానము గలదు. ఈ నిదానము రోగము రాకపూర్వమే వచ్చు రోగముల దెలుసుకొని రాకుండ గాపాడుకొనుట కుపయోగించును. ఈ రోగనిదానము కూడ ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రమందలి నాడీ నిదానమువలెను, వేదాంతశాస్త్ర

మందలి బ్రహ్మముపలెను, విశేషమైన అనుభవముచేతగాని సాధ్యపడదు. కేవలము గ్రంథపఠనవలన పేర్లు మాత్రము తెలియునే గాని, రోగనిదానమంతగా బోధపడదు. అనేక రోగులను పరీక్షించి అన్యపదార్థమెట్లు వ్యాపించినదో, అది యికము దేహావయవములను ముట్టడించునో, దానిగతి యెట్లుండునో పరీక్షించుచుండ చిరకాలాభ్యాసమువలన బుద్ధి కుశలులైన కొందరకి సాధ్యమగును గాని అట్టి శాస్త్రపఠ నముకూడ అక్కరలేకయే అంతరాత్మయొక్కబోధ (Instinct) చే కొంచెము వెనుక ముందు లాలోచించు ప్రతివ్యక్తికిని తన యారోగ్యము చెడనుండుట తెలియకపోదు. ఆరోగ్య వంతునకు తన శరీరమందలి బాహ్యేంద్రియములలో గాని అంతరింద్రియములలోగాని ఏమాత్రపు బాధ కనిపించినను, జీర్ణవ్యాపారములో నేమాత్రపు మార్పుగనిపించినను వెంటనే అంతరాత్మ బోధవలన ఆరోగ్యముచెడగలదని తెలియును. అజీర్తి లేనిదే రోగములేదుగాన తానుకనిపెట్టిన ఘడియయందే చికిత్సకు ప్రారంభింపవలెనుగాని సుస్తీచేయకూడదు. అజీర్తికి చికిత్స లంకణమే. వెంటనే ప్రారంభించినపుడు ఒక లంకణ ముతో గాని లేక ఒకపూట తిండిమానుటచేగాని రోగనివార ణమగును. అంతేగాక ఆరోగ్యముగా నున్నపుడుగూడ అప్పు డప్పుడు ఉపవాసములు ప్రకృతిలోనే నిర్ణయింపబడియున్నవి. దాని ననుసరించి హిందూమహామ్మదీయ మతములందు ఉప వాసములుగలవు. శీతకాలమునందు విశేషముగ ఉపవాసము లవసరము. పక్షమున కొకసారి ఏకాదశి దినమందు పూర్ణోప వాసమును, మధ్య మధ్య అర్థోపవాసములును, లఘుభోజన

సమయములును, సూర్యుడు కనపడని దుర్దినములందును, మాసశివరాత్రి, అమావాస్య మొదలగు దినములందు నియమాహారసేవనములును ఏర్పడియున్నవి. వీనినన్నిటిని పాటించిన యెడల ఆరోగ్యము చెడుటకు హేతువులేదు. ఇట్టి నిర్బంధములు గల హిందూ ధర్మశాస్త్రమునకుగూడ అపార్థముల గలుగజేసి కార్తిక సోమవారమునాడు సాయంత్రమువర కుపవాసముండి రాత్రులయందు 9 పిండివంటలతో తినవలయుననియు, ఏకాదశినాడు ఉపవాసముండి ద్వాదశినాడు బ్రాహ్మణునికి పెట్టవలయుననియు, బ్రాహ్మణునకు తృప్తికొరకు పిండివంటలతో భోజనముబెట్టి తాముకూడ అట్లే భుజింపవలెననియు, తాను తిన్నను ఒకరికిపెట్టినను షడ్రసోపేతమైన మృష్టాన్నము పెట్టుటవలన తినువానికి కంఠమువరకు వచ్చునట్లు తినిపించవలెనను పిచ్చి శాస్త్రములనే ఆచరణలలో బెట్టుచున్నారు జనులందరు భోజనప్రియులై తమజన్మకు తిండియే సార్థకమని నమ్ముచుండుటచే శాస్త్రములన్నియు అపార్థ కల్పనలచే చెడి లోకమంతయు రోగభూయిష్ఠమైయున్నది. ఈ రోగ నిర్మూలనార్థము బహు నిపుణులగు దైవజ్ఞులు వైద్యశాస్త్రములను సర్వరోగనివార కౌషధములను గనిపెట్టియున్నారు. అయినను కించిద్జ్ఞుడైన మనుజశక్తిని ధిక్కరించి వీరు విని కని యెరుగని క్రొత్తరూపముతో రోగమంకురించుచున్నది. అందువలన మందుల వైద్యము అపజయమును బొందియున్నది. ఇంకను క్రొత్తమందుల గనిపెట్టినను రోగము మరియొక రూపమును దాల్చునేగాని వీరి తెలివికి లొంగదు. ఇందుకు కారణమేమన మందులవలన రోగ మణచబడును.

రోగపదార్థము ఘనీభవింపజేయబడును. అవయవములశక్తి పోగొట్టబడును. శరీరము శక్తిని పొందిన నాటనుండియు తిరిగి యీ రోగపదార్థమును గెంటి ప్రయత్నించును. గాన మును పటికంటె అధిక బలముతోను, పూర్వపు అవయవసంబంధము విడచి మరియొక అవయవమునందును మరియొక రోగము పుట్టును. పూర్వపు రోగము పోయినదిగాని, కర్మవశముచే క్రొత్త రోగము వచ్చినదందురుగాని, పూర్వపు రోగము యొక్క రూపుభేదమని వైద్యులుగాని రోగులుగాని యెరుంగరు. అట్లుగాక శ్రీకూనేమహర్షిచే కనిపెట్టబడిన రోగాద్వైతమునుబట్టి పేరులు వేరైనను రోగ మొక్కటియే యనియు, రోగకారణమైన అన్యపదార్థవిమోచనమువలన వేళ్ళతో పీకబడిన వృక్షమువలె రోగాంకురము లేకుండనే పెరటి రోగమైనను నశించునని తెలియదగినది. ముందుగా రోగము రాక పూర్వమే జాగ్రతపడినవారికి చికిత్సతో నిమిత్తములేక ఉపవాసాదులతోను, రోగము వచ్చినపిమ్మట వెంటనే చికిత్సకోరిన వారికి జలచికిత్స, మట్టికట్లు, ఆవిరి, ఆతపస్నానముల చేతను, సహజాహారవిహారములను నియామకముగ జరుపుకొనుటచేతను, సర్వజనుల కుపయోగించుట కొరకు బహు సులభమైన మార్గము నిందు చెప్పుచున్నాను. ఈ విధాన మవలంబించుటచేత ఎట్టి రోగికైనను అనాయాసముగ, నమ్మకముగ రోగనివారణమగును. రోగారంభమునకు పూర్వమునందు గాని, ఆరంభించిన వెంటనేగాని చికిత్స ప్రారంభించవలెను. రోగము విషమస్థితికి వచ్చువరకు ఉపేక్షచేసిగాని, లేక వైద్యుల మందుల సేవించిగాని యుండిన రోగిమాత్రము

అనుభవముగల ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞుని దగ్గరనుంచుకొని చికిత్స ప్రారంభింపవలెను. జ్వరముతోనే రోగము ప్రారంభించును. జ్వరము శరీరమునందు ఆరోగ్యము చెడినదని చెప్పుబోధకుడు గాని, రోగముగాదు. జ్వరము నణచుటకు చేయు వైద్యము మిగుల చెడ్డది. మీయింటికి దొంగలు రానున్నారని చెప్పు స్నేహితుని కొట్టి సాగనంపుట యెట్టి చెడ్డపనియో జ్వరచికిత్సచేసి జ్వరమును పోగొట్టుటకూడ అట్టిదే. జ్వరము క్వయినా మొదలగు మందులచే నణపబడి రోగపదార్థము బిగుసుకొని పోయి కాలికరోగములోనికిమారి ప్రస్తుతము దేశమును క్షోభింపజేయుచున్న అంటువ్యాధులుగను, ఇంతవరకు కనివిని యెరుంగని క్రొత్త రోగరూపములుగను వచ్చి వైద్యులను అసహాయులుగ జేసి మనుజకోటిని కురూపులుగను అంగ హీనులుగను మార్చుచున్నవి బోధయందలి సత్యాసత్యములను అనుభవముచే గ్రహించి ఏరోగమైనను, ఎట్టి స్థితియందైనను కుదరని యెడల వెల్లడిచేయ వేడెదను. కాని రోగారంభము నుండియు, నాచే బోధింపబడెడు చికిత్సనే జేయవలెనుగాని మందులవైద్యుల చికిత్సచేయించుకొని విసిగి యీవైద్యములోనికి వచ్చెడువారి విషయములో అంతనమ్మకముగ జెప్పలేను. నేను బోధించెడు పద్ధతియంతయు శ్రీ కూనీమహార్షిచే జెప్ప బడినదై పెకరాండ్రచే గొనియాడబడి వారి మన్ననల బడసి నదియు, నా కుటుంబము నందును, ఇతర రోగుల విషయము నను దాదాపు 20 సంవత్సరములనుండి వాడబడి నేటివరకు నా స్వశరీరమునకు గాని నా కుటుంబము నందుగాని మందు అను పేరు కలలోనైనను యెరుగకపోవుటయే గాక, మందు

లందు వాడబడు అల్లము, మిరియము, ఆముదము మొదలగు వస్తువులయొక్క అవసరములు లేకనే ఈ 20 వంసత్సరములును గడుపబడుటచే కలిగిన అనుభవముచే సర్వజనోపయోగము కొఱకీభాగము నిందు బొందుపరచితిని ఈ విధానమువలన బీదజనులు కూడ డబ్బు లేనందువలన రోగములు కుదురక పోయెనే యని చింతింప నక్కరలేదు. భాగ్యవంతులు డబ్బు యొక్క శక్తిచే కుదుర్చుకొనలేని రోగములు గూడ డబ్బుతో నిమిత్తము లేకుండ అనాయాసముగ గుదుర్చుకొని సుఖింప గలరు. ఇందు వాడవలసినవి నీళ్ళు, మట్టి, ఎండ, ఆవిరి. ఇవి పేదలకు శరీరకష్టముచేతను, ధనికుల ద్రవ్య సహాయము నను లభించును. పేదలకు దొరకు పండ్లు, కూరగాయలును వారుపయోగించుకొని తినవచ్చును. ధనికులు ద్రవ్యలభ్యము లైన విలువగల కూరగాయలును, పండ్లును తినవచ్చును. ఉపయోగమునందు పేదవారికి లభ్యమైనవి యితర పదార్థములకు తీసిపోవు.

నే నిట్లు వ్రాయుటచే సర్వజనులును మందులవైద్యమును ఒక్కసారిగా మాని ప్రకృతివైద్యము లోనికివచ్చెదరని నమ్మి కాదు. వెయ్యిమందిలో నొక్కరైనను నా బోధ యొక్క సత్యమును పరీక్షించి మందులయందలి మూఢ నమ్మకమును వదలి ప్రకృతి ననుసరించి బాగుబడినను నా జన్మ సార్థకమునకు వచ్చినదని సంతోషించెదను. పరీక్షకొఱకైనను ఇందలి యథార్థతత్వమును గ్రహించి అట్లు నడచుకొనుట సత్యమని మీరు తెలియగలరు. సత్యమును గ్రహించినపిమ్మట తిరిగి మందువైద్యములోనికి పోకుడు. మీ

కెప్పుడును ఏవిధముగను మందుతోగాని, వైద్యునితోగాని అవసరములేదు. మందులందరికి బోమని ఒట్టుపెట్టుకొనుడు. అప్పుడే మీశరీరములు వజ్రసన్నిభములై ఆరోగ్యము మీది యగును. శిశువులకును, పెద్దలకును ఒకటేవిధానము తరుణ రోగములకును కాలికవ్యాధులకును ఒకటేవిధానము. చర్మ వ్యాధులకును, శరీరములో పుట్టు పుండ్లకును అదే విధానము. కాలువిరిగినను, శరీరముకాలినను, పాముగరచినను, పిచ్చి కుక్క కాటుకకును, శరీర రోగములకును, మానసిక రోగ ములకును, త్రాగుడుమాన్పుటకును, అల్లరిపిల్లలు బుద్ధిమంతు లగుటకును ఇది యది యననేల సర్వవిధములైన అనారోగ్య ములకును ఒకటే విధానమగు చికిత్స. ఈ చికిత్సవలన కుది రిన రోగములకు తిరిగి రక్తము పట్టుటకుగాని, బలము చేయు టకుగాని లేహ్యాదులవసరములేదు. రోగము కుదిరినదనగా పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడైనాడనియే భావము.

ఇప్పటికి కూనీమహాశీయునిఖ్యాతి లోకమంతయు వ్యాపించి, మందులవలన విసిగి, ప్రతినారును తొట్టివైద్యములోనికి రావలెనని యోచించుచునే యున్నారుగాని చప్పిడి తినవలె నను భయమును, ఇష్టానుసారముగ తినుచు మందుల సేవిం చిన రోగమును గుదిర్చెదమని నమ్మించు పెద్ద పెద్ద పరీక్ష లిచ్చిన వైద్యశిఖామణుల మాటయందలి నమ్మకముచే యిది వర కలవాటుపడిన కాఫీ మొదలగు దురభ్యాసముల విడువ లేక ఎంతటి బాధలనైన సహించుచున్నారు. కాన మనుష్య జన్మ నెత్తినందుకు సార్థకముగ జిహ్వావ్యాపస్థల లొంగదీసి నియామక మేర్పరచుకొని మీరకుండ నడచుచు సర్వరోగ

ముల యందు నా చెప్పినవిధమున గృహచికిత్సయే నడుపు కొనుచు ఆరోగ్యధనమును, ధనలక్ష్మిని వృథగా పోగొట్టు కొనకుండ సుఖించవలెనని పాఠకులకు బోధించుచు ఆవిధమున నడచుకొనుటకు తగిన మనోదార్ఢ్యము నిచ్చుటకుగాను పర మాత్మని ప్రార్థించెదను. అలవాటైన రుచుల విడచుట కెట్టి బాధగలదో అట్టిబాధయే అలవాటుపడిన వైద్యుల విడచుట యందును గలుగును. మనోదార్బల్యముచే నిట్టిబాధ గలు గును గాని జిహ్వాకింపైన యాహారము ప్రకృతి యందు లేకగాదు. మనమెంతరుచి కల్పించినను మామిడి పండు, పనసతొనలకంటె అధికరుచిని గల్పించ లేము. జీర్ణకోశము పరిశుభ్రముగ నుండిన సర్వ పదార్థములును స్వర్గతుల్యము లగు రుచి గలిగి యుండును. ఈ పలుకులు అనుభవముచే చెప్పునవిగాని ప్రజలమోసపుచ్చుటకై చెప్పునవి గావు. ఈ సంగతులే యీ గ్రంథమునందు పెక్కుసార్లు చెప్పబడవి. రుచులకల్పనయే మోక్షమనుకొను ప్రజలకు నచ్చుటకు గాను ఇన్నిసార్లు చెప్పబడినవి. ముందు జెప్పబోవు చికిత్సా విధానమును ఉపయోగపరచుకొని సుఖించెదరుగాక యని కోరెదను.



ఆరోగ్య తత్వము

రెండవ భాగము



(౧) రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత విధానము

కూనే మహర్షి లోకసామాన్యమునకు గూడ అందుబాటులో నుండునట్లును, విశేషమైన శాస్త్రజన్యజ్ఞానముతో గాని, ద్రవ్యముతో గాని; ఆర్భాటము భేషజము మొదలగు వానితో గాని నిమిత్తము లేకుండ సర్వరోగములను ప్రస్థితియందయి నను గొప్ప గొప్ప పాశ్చాత్యపండితులు జేయుచికిత్సకంటె నమ్మకముగను, శాంతముగను గుదుర్చుటకు దగిన సాధనముల నీప్రకృతిమాత బోధనుండి గ్రహించి సర్వ జనోపయోగముగ బ్రకటించియున్నారు. ప్రకృతియందు సంచరించు జీవరాసులన్నియు ప్రకృతిమాతబోధన నతిక్రమింపక సహజాహార విహారములు గల్గి బ్రతికినన్నాళ్ళు నిరోగులై సుఖించుచు అంత్యమున నిర్వ్యిచారముగ ప్రకృతిమాతను జేరుచున్నవి. మనుష్యులుగూడ సహజాహార విహారములతో ఆవిధమునే అనుసరించవచ్చును, గాని జ్ఞానవంతు డగుటచేత ప్రకృతిసూత్రముల మీరి అనేక శాస్త్రముల గల్పించి వానిని నిజమని దలంచి అనేక పల్లటీలుగొట్టి మరికొన్ని నూతన పరిశోధనలజేసి మరికొంతకాలమున కిందును నిజము గానక పరితపించుచున్నారు. ప్రకృతితత్వములు సత్యములు. ఇవి దేశకాలపాత్రములచే మార్పుజెందునవి కావు. ఈ తత్వము

పుట్టుకతోనే తనంతటన బోధపడునదిగాని శాస్త్రజ్ఞానముచే వచ్చునదిగాదు. చేపకు ఈదుటయు, దూడకు పాలు త్రాగుటయు, పశువునకు రోగ మంకురించిన వెంటనే నీళ్లు, మేత, గట్టిపెట్టుటయు మొదలగునవన్నియు బోధలేకనే పుట్టినవి. అట్లే మనుజునకును రోగనివారక సాధనములు గలవు. వీని ననుసరించిన సర్వరోగములును తమంతనే గుదిరి సుఖింప గలడు. కాని పశుపక్ష్యాదులవలెనే ప్రకృతితత్వమందు పూర్ణవిశ్వాసముండినగాని, అట్టి యుపయోగములు బడయ జాలరు. మనుష్యుడు సంఘముతో సంబంధింపక నొక నిమిష మయినను జీవింపలేడనియు చిత్రవిచిత్రమైన తిండినిగల్పించి తాను తిని యితరులకు తృప్తిదీర పెట్టుటయే పరమధర్మ మనియు, బ్రతికినంతకాలము లోపల రోగములచే దిగగుంగు చున్నను పైకి తెచ్చిపెట్టుకొన్న సంతోషముచే నెల్లప్పుడు సంఘముతో బాటు సంచరింపవలెననియు దలచుట ఘోర బాటు. రోగికానంతవరకే యీ సంఘసుఖముల కర్హుడు గాని రోగ మంకురించినపిదప నారోగ్యవంతులతో బాటు తిని తిరుగ వలెనన్న నెట్లు లభించును? రాజులతో బాటు భిక్షుకుడు సంతర్పణములు జేయలేడు గాని అంత కంటె నెక్కువగ సుఖింప వచ్చును. సుఖ మందరకును నొక్కటే. రోగులైనవారు తా మితరులతో బాటు సుఖ మను భవించుటకు (తిని తిరుగుటయందు) అర్హులుగారని మరువ గూడదు. కాన ఎల్లప్పుడును స్వభావసిద్ధమయిన ఆహారవిహార ములు గలిగి నాగరికతను విడచి ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతు కుట మొదటిపద్ధతి. రోగాంకురములు గలిగినతోడనే లంఖ

ణాది సూక్ష్మక్రియలచే తిరిగి ఆరోగ్యమును పొందుట రెండవ పద్ధతి.

రోగము ముదిరి శరీర మవశ్యమైనప్పుడైనను మందు మాకుల చేతను మనుష్యజ్ఞానముచే కనిపెట్టబడిన అపసిద్ధాంత సంబంధమైన వైద్యసహాయముచే నారోగ్యమును బొందగోరక ఇక చెప్పబోవు సూక్ష్మక్రియలచేతను ప్రకృతిసిద్ధాహారము తోడను తిరిగి ఆరోగ్యమును బొందుట మూడవ పద్ధతి.

రోగము ముదిరి సన్నిపాత జ్వరముతో తాండవ మాడుచుండ వైద్యునిదగ్గరకు పోయి, అడిగినకట్నము చెల్లించి రోగము కుదుర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించకుండ నుండగలమా యని ప్రశ్నింప వచ్చును. దానికి సమాధానము బాగుగా ఆలోచించిన మీకే బోధపడగలదు. ఎంత తెలివిగల వైద్యుడైనను, ఎంతడబ్బు ఖర్చుతో నెందరువైద్యుల మార్చినను పెక్కుమంది రోగులు మరణించుచునే యుండుట అందరును యెరిగినవిషయమే. అనేక మందులు మార్చి వైద్యులు పెక్కండ్రు జేరి తలలు బ్రద్దలగునట్లు ఆలోచించి చేయువైద్యము గూడ నందరు రోగులను బ్రతికించలేకపోవుటయేగాక. రోగికుటుంబపోషణకేమియు లేకుండ ద్రవ్యమంతయూ లాగుకొనుట దప్ప ఫలితమేమియు లేదు. ఆయుర్దాయమునకు మందు లేదు డబ్బుండినను ఒక ప్రాణినైన గాపాడలేరు. కాని, కూనీ చికిత్సావిధానము తక్కిన పద్ధతులకంటె నమ్మకముగా సర్వరోగములను ఒకే పద్ధతి చికిత్సచే గుదుర్పగలదు. ప్రపంచము నంతటినుండియు వచ్చిన యోగ్యతాపత్రములచేతను ప్రతి గ్రామమునందును పట్టణమందును కొందరిచేనైన నాచరింప

బడి లాభమును పొందబడుటచేతను ప్రతివానికిని తెలిసియే యున్నది. తక్కిన వైద్యవిధానములలో, నిన్నను యథార్థమనుకొన్నది, నేడు అబద్ధ మగుచున్నది. సిద్ధాంతమే తప్పైనపుడు అందు పండితుడైనవా డేమి చేయగలడు ? కాని సిద్ధాంతము ప్రకృతిమాత ననుసరించునదియు దేశకాలపాత్రములచే మార్పు నొందని యథార్థతత్వ మగుటచే దీని ననుసరించుట వలన భయము లేదు. ఆయుర్దాయము లేనివాని విషయము చెప్పలేము గాని యే వైద్యముచేతనైనను గుదురు రోగ మంతకంటె శీఘ్రకాలమునందును, కష్టసాధ్యములు సుసాధ్యములుగను,అసాధ్యములు కష్టసాధ్యములుగను గుదురుచుండుట సర్వజన విదితమే. తొట్టివైద్యమున కసాధ్యమైన రోగ మేవైద్యముచేతను గుదురదు. కాని రోగస్థితిచే సంఘసుఖముల కనర్హులైన జనులు తమస్థితిని గ్రహించుకొని కుత ర్కములకు బోక ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకవలెను.

రోగమన శరీర మన్యపదార్థముచే నిండియుండి అవయవములు వాని వాని పనులను క్రమముగ చేయలేని స్థితియందున్నప్పుడు పరమాత్మునిచే నేలోపమును లేకుండ సృజింపబడిన శరీర మట్టి యన్యపదార్థమునందు మందము గలిగించి పులిసి పొంగునట్లు జేసి దానిని శరీరమునందుండి వెడలగొట్టి శరీరము నెప్పటి స్థితిలోనికి తెచ్చుటకుగాను శరీరము చేయు ప్రయత్నమే! అందువలన రోగమన భయపడ నవసరములేదు సరిగదా, ప్రకృతి చికిత్సచే నా యావయవముల శక్తి నభివృద్ధి పరచి, వానికి మామూలు పనియైన జీర్ణసంబంధమైన పని లేకుండ జేసినయెడల శీఘ్రకాలములో నన్యపదార్థమును

బహిష్కార అవయవములగుండ వెడలించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అనగా అన్యపదార్థము శరీరమందు జేరుటచే రోగము గల్గును. దానిని నెట్టివేయుటచే నారోగ్యము గల్గును. ఇదే యీశాస్త్రమునందలి తత్వము. రోగముయొక్క పేర్లతో నీశాస్త్రమునకు సంబంధములేదు. చికిత్సావిధానమునందు గూడ మార్పులేదు. ఆ యన్యపదార్థమే యవయవముచుట్టు ప్రక్కల జేరి దానిపని నభ్యంతరపెట్టునో దానినిబట్టి వైద్య సాంప్రదాయకులు రోగమునకు పెక్కునామముల గల్పించిరి. ఆపేర్లు లోకమునందు వేళ్ళు పారియుండుటచే నందరకును అనుభవములు గాన ఆ పేళ్ళనే యిందు గూడ వాడెదను గాని చికిత్సకు వానితో నెట్టి సంబంధమును లేదు.

పెక్కువిధములైన వైద్యములచే పనిలేదు. ఏ రోగమునైనను ఈ చికిత్సచే గుమర్చ మొదలిడుడు. వైద్యుల మందులందు కంటె మొదటిరోజుననే రోగి సుఖము ననుభవించుట, నిద్ర పట్టుట మొదలగు శుభసూచనముల గనిపెట్టగలరు. కాన మనస్సును జిక్కపట్టుకొని తత్తరపాటును విడిచి ఈ చికిత్సచే రోగము కొంచె ముద్రేకించినప్పుడును మరియొక విధముగ మారినపుడును భయపడి వైద్యులసలహాల నడిగిన, వారు, దీనితత్వము తెలియక కొందరును, తమకు వచ్చు డబ్బును పలుకుబడియు తగ్గునను అసూయచే గొందరును మరింత అధైర్యమును గలిగించెదరు. అనేక వైద్యములు పెక్కేండ్లు చేసి ఆరోగ్యము నొందలేకతొట్టివైద్యము చేసి ఆరోగ్య మందుటకు సిద్ధముగానున్న రోజులలో వైద్యుని సలహా నడిగి నపుడు అంత కష్టమెందుకు, నాలుగు మాత్రలతో ఆరో

గ్యము నందునట్లు చేసెదనని కొందరును, ఉప్పులేనితిండి మనకు పడదని కొందరును భయపెట్టి మాన్పి మృత్యుసదనమునకు పంపబడిన వారిని నేనెరుగుదును. తొట్టివైద్యమారంభించిన కొలదికాలమునకు మందులచే శరీరమందణగియుండిన జ్వరాదికాలికరోగములు తరుణస్థితిలోనికి రాగలవు. దీనినే (curative crisis) కుదురుటకుగాను గలుగు ఉద్రేకము లందురు. ఈ యుద్రేకములు గలిగినపుడు భయపడి తొట్టివైద్యము మాని మందులు పుచ్చుకొనినయెడల ప్రాణాపాయము గలుగ గలదు. కాని మామూలుగా తొట్టివైద్యము చేయుచు ఆహారమును పూర్తిగాగాని కొంతవరకుగాని తగ్గించినపుడు బహుసుళువుగ యీ యుద్రేకములు తమంతటనే పోవును. తమకున్న రోగముగాక క్రొత్త రోగములు కనిపించినపుడు తొట్టివైద్యమువలన గలిగిన వనుకొనకూడదు. శరీరమందు అదివరకు మందులచే అణచిపెట్టబడిన రోగములు తొట్టివైద్యముచే మందుల దోషమును విరచి వేయగానే తిరిగి పైకి వచ్చినవి గాని అవి క్రొత్తరోగములు గావు. తొట్టివైద్యము నందు లోపలకు రసవిషపాషాణముల వంటి మందులేమియు మనమివ్వలేము. కాన క్రొత్తరోగములు గలుగుట కవకాశము లేదని గ్రహించవలెను. తలనొప్పికి మందు పుచ్చుకొనగా ఒకరోగి గుడ్డివాడాయెను. కండ్ల వైద్యము చేయించగా తిరిగి తలనొప్పి వచ్చెను. ఆరోగి తొట్టివైద్యము చేయగా తిరిగి రెండు రోగములును కనిపించి అంతరించెను. ఇట్లు ఒక రోగమునకును మరియొక రోగమునకును సంబంధముండుటచే తొట్టివైద్యము చేయునపుడు

చివరరోగమునుండి పుట్టినపుడు తటస్థించిన జిగటవిరో చనములవరకు సర్వరోగములును అన్వయ క్రమముగా కనిపించి అన్నియు పూర్తిగా నిర్మూళించును. అందువలన నిర్భయముగా తొట్టివైద్యము చేయ వచ్చును. ఒకరోగికి ఒకేసమయమందు అనేక దోషములుండి ఒకదోషము కుదుర్చుటకు మందిచ్చిన మరొకటి విజృంభించి ప్రాణాపాయము రాగలదు. పై చిహ్నములబట్టి మందిచ్చి నపుడు రోగస్థితి సరిగా కనిపెట్టలేక రోగమొకటి మందొ కటియై అపాయము రాగలదు. వైద్యులని పట్టాలుగలవారు తమ పొరబాటుచే నెందరజీవముల దీసినప్పటికిని వారికి శిక్ష లేదు గనుక రోగియొక్క ఆయుర్దాయమును నిందించెదరేగాని వైద్యుని పొరబాటనుకొనరు. తొట్టివైద్యమందు శరీరమందలి సర్వావయవములను ఒకేసారి బలపరచి ఎక్కడెక్కడ చేరిన రోగపదార్థమును గూడ గదలించి, ముందు చేరినదానిని ముందును తరువాతచేరినదానిని తరువాత వరుసక్రమమున నెట్టివేయును. అందువలన శరీరజాగ్రతయేగాని వైద్యుని యొక్క తెలివితేటలంతగా అవసరములేదుగాన ప్రతిగృహము నందును భాగ్యవంతులును పేదలును, పెద్దలును పిన్నలును నిర్భయముగా నీ చికిత్సావిధానముల నుపయోగించుకొని సుఖించెదరుగాక! ఆరోగ్యము చెడినట్లు అనుమానము గలిగిన వెంటనే గాని లేక ప్రతిసంవత్సరమును శీతకాలమునందు ఒకటి రెండు మాసములుగాని ప్రకృతి యాహారముతో నీ చికిత్స చేయుచుండిన పక్షమునందు జనులందరును ఆరోగ్య వంతులై రోగములెరుగక వైద్యుల పాలబడక నిరుద్యోగము

వలన మాడుచుండెడి యీ రోజులలో ధనవ్యయము లేక సుఖించెదరు. మందువైద్యము జీడివంటిది. అంటిన విడువదు గాన మందులవైద్యమునకు పోకూడదు.

౨ చికిత్సాసాధనములు

1 శీతలోదక తొట్టిస్నానములు 2 బాష్పస్నానములు 3 ఆతప స్నానములు 4 మట్టికట్లు 5 తడిగుడ్డకట్లు 6 విరేచన బద్ధకము కలిగినయెడల సముద్రపు ఇసుకను సేవించుట.

౩ శీతబోధక తొట్టిస్నానములు

ఇవి కటిస్నానములనియు, లింగస్నానములనియు రెండు విధములు.

ఈ రెండు స్నానములకును గూడ 5-8 బిందెల నీళ్లు పట్టెడు తొట్టెలు కావలయును. ఈ తొట్టెలు మట్టితోగాని కర్రతోగాని, జింకురంగుపూసిన ఇనపరేకుతోగాని ఇత్తడితోగాని చేయించవచ్చును. ఒకేచోట నివాసముగానున్నవారు పెరడునందుగాని, పొలములో కాలువసమీపమందుగాని ఇటుకతో కట్టించుకొని సిమెంటు పూయించి నీళ్లు అక్కర లేనపుడు పోవునట్లు అడుగుభాగమునం దొక తూము నేర్పాటు చేయించుకొనిన శాశ్వతముగ నుండును. తొట్లు గుండ్రముగగాని ఆదోకుగగాని ఉండవచ్చును. ఆదోకుగ నున్నవే అనుకూలముగానుండును. బస్తీలయందు అమ్మబడును. లేక సీనారేకు పనివాళ్ళచే చేయించుకొనవచ్చును. మట్టితొట్టి చాలబరువుగ నుండునుగాని తక్కినవానికంటె శ్రేష్ఠమైనది. దేశముల వెంట తిరుగువారికి రేకుతొట్టెలే వీలుగ నుండును. తొట్టి

సంపాదించినపిమ్మట అందులోనికి సరిపడి తొట్టినిండ నీళ్లున్న
ప్పుడు పీటపైని మూడంగుళములు నీరుండునట్లు అమరెడు
కుర్చీపీట యొకటియు, ముతకతుండుగుడ్డ, జేబురుమాళ్లు వీనికి
గావలసిన పరికరములు.

౪ కటిస్నానము

తొట్టిలో మూడువంతులు నిండునట్లు నీళ్లుపోయవలెను. ఈ
నీళ్లు 4 బిందెలకు తగ్గరాదు. రోగి తొట్టిలో కూర్చుండి వీపు
నిలువువైపుననుండు నొక అంచునకు జేర్చి కాళ్లుజాపి రెండవ
అంచుపైని కాళ్లనుంచవలెను. అపుడు నాభిమొదలు తొడల
దిగువవరకు నీళ్ళలోనుండునట్లు పరుండవలెను. నాభి పైభా
గమును మోకాళ్లును వాని క్రిందిభాగమును తడియరాదు.
తొట్టిలో దిగునపుడు పాదము లందుంచి దిగకూడదు. అరి
కాళ్లు తడియకూడదు. తల తడియకూడదు. ఈ రెండింటికి
వెచ్చగా నుండునట్లు ఫ్లాలుటోపీని మేజోళ్ళను తొడుగు
కొనిన నింకను మంచిది. తొట్టిలో నావిధముగ పరుండి అర
చేతితో ముతకతుండుగుడ్డగాని లేక చిన్నముతకగుడ్డగాని నాలు
గైదు మడతలు మడిచి అరచేతియందుంచుకొని పొత్తికడు
పును కుడినుండి ఎడమకును ఎడమనుండి కుడికిని చురుకుగను
కడుపు నొక్కకుండ పైపైని రుద్దుచుండవలెను. ఒకచేయి
నొప్పిగానుండిన మరియొకచేతితో రుద్దవలెనుగాని కొంచెము
సేపైనను రుద్దకుండ కూర్చుండగూడదు. స్నానము ముగించ
గనే లేచి తుడుచుకొని బట్టలుకట్టుకొని శరీరమునకు చెమట
పట్టునట్లు దేహపరిశ్రమ ఎండయందును, గాలి ధారాళముగా

పీచు బయలునందును చేయవలెను. లేచుటకు దార్ఢ్యములేని రోగులు ఎండతో ముఖముగాక మిగిలినశరీరమంతయు కంబళి వంటి రోమపురుప్పట్లతో గప్పుకొని చెమటపట్టునంత ఉష్ణము వచ్చువరకు పరుండవలెను. తొట్టిస్నానమువలన గలిగిన శీత మునకు ఉష్ణమువలన ప్రతిక్రియ గావలెను. కాన ఇట్టిక్రియ మిక్కిలి అవసరము తొట్టివైద్యము చేయువారిలో అనేకులు ఈ యనంతరకృత్యమైన పరిశ్రమను జేయుటకు బధకించెదరు. అందువలన తగినంత ఉపయోగము లేకపోవుటయేగాక శరీరముయొక్క చైతన్యముగూడ నష్టపోవునుగాన తొట్టిస్నానముతోబాటు యీ యనంతర పరిశ్రమకూడ చేసియే తీరవలెను. స్త్రీలు పరిశ్రమజేయుట కిష్టపడినయెడల చురుకుగా తొట్టిలోనీళ్లు పారబోయుట, తిరిగి తొట్టెనిండ నీళ్లుతోడుట, ఒడలు అలయునట్లు చురుకుగా తుడుచుట, అలుకుట, ఎండలో పచారులుచేయుట మొదలగుపనులచే చెమటపట్టువంతటి పరిశ్రమ గల్పించుకొనవలెను. భాగ్యవంతులు నీళ్లుపోయుటకును ఇంటిపనులకును నౌకరులను పెట్టుకొందురుగదా! వారికెట్టి పరిశ్రమ గావలెననిన; ప్రకృతిమాతకు భాగ్యముతో పని లేదు. వీరియందు పక్షపాతము జూపదుగాన సర్వజనులను తగినంత పాటుపడవలెను. కూలీలనుబెట్టి నీళ్లుమోయించుకొనుచు తాను కసరతు చేయుటకంటె తానే నీళ్లుమోయుట, దొడ్డియందు పాదులుపెట్టుకొని తొట్టినీటిని వానికి పోయుట, వానికి నీరు ప్రవహించునట్లు త్రవ్వి గట్టుకట్టుచుండుట పుష్పలతోట పెంచుట మొదలగు పనులవలన స్త్రీపురుషులకు సంతోషదాయకముగనుండి ఆరోగ్యమంత శీఘ్రకాలమునందే లభిం

లభించును. శరీరమెప్పుడును మోటగా నుండునట్లు చూడ వలెనేగాని నాజూకు గానుంచకూడదు. ఇవి సాధారణవిధులు. శ్లేష్మరోగములందు ఆయాసముగా నున్నపుడును కొన్నితాప జ్వరములందును నాభిపై భాగము రొమ్మువరకును నీటిలో తడిపిన సౌఖ్యముగా నుండునని రోగి కోరినప్పుడుమాత్రము రొమ్మువరకును నీళ్లలో మునుగునట్లు పరుండవచ్చును. కాని మోకాళ్లును,వానిక్రిందిభాగమును, శిరస్సును తడియుగూడదు. అరగంటకంటె యెక్కువకాలము చేయవలసినపుడు తొట్టి లోని నీళ్లను తీసివేసి తిరిగి నీళ్లను పోయవలెను. ప్రతిస్నాన మునకును నీళ్లను మార్చవలెనేగాని ఒకసారి స్నానముచేసిన నీళ్ళలో తిరిగి స్నానము చేయగూడదు.

౨. లి ం గ స్నా న ము

లింగస్నానమునకు తొట్టినిండ నీళ్లుండవలెను. ఆ నీళ్ళలో నొక కుర్చీపీట నమర్చవలెను. పీటపైన రెండు మూడంగు ళముల యెత్తున నీళ్లుండవలెను. ఈ స్నానమునందు పాద ములును శిరస్సేగాక శరీరమంతయు పొడిగానే యుండును. నీళ్ళలో లింగముమాత్రము ముండును. పిర్రలుమాత్రము తడియును. ఈ స్నానము స్త్రీలకును పురుషులకును ఒకే రీతిగ నుండదు. పురుషులు పీటమీద కూర్చుండి కాళ్ళు తొట్టివెలుపల పాదములు తడియకుండ నొకపీటమీద గాని రాతిమీదగాని యుంచవలెను. లింగాగ్రముపైదలి చర్మ మును క్రిందికిలాగి ఎడమచేతియొక్క చూపుడువ్రేలు, మధ్య వ్రేళ్ళనడుమ గట్టిగా నొక్కిపట్టి యీ చేయియు లింగాగ్ర

మునుగూడ నీళ్ళలో నుండునట్లు పట్టుకొని కుడియరచేతిలో మెత్తని జేబురుమాలువంటి గుడ్డ నొకదానిని, 4 లేక 5 పొరలు గలుగునట్లు మడచినదాని నుంచుకొని, ఆ గుడ్డను లింగాగ్రి మందలి చర్మముమీదనుండి యీడ్వవలెను. అనగా నీ గుడ్డతో లింగాగ్రిమును ప్రక్షాళన చేయవలెను. ఇంతియు కాని చర్మమును వెనుకకును ముందునకును గదలునట్లు తోమకూడదు. ఈ చర్మమందలి ఎఱ్ఱని లింగమునకు నీళ్ళు తగలకూడదు. అట్లు గుడ్డగాని నీళ్ళు గాని తగిలినయెడల ఉద్రేకముగలిగి ఇంద్రియస్ఖలనము గలుగును. కాన ఈ స్నానమును బహుజాగ్రితగ జేయవలెను. లింగాగ్రిమందలి చర్మమును గట్టిగా వ్రేళ్ళమధ్య నొక్కిపట్టి చర్మమునే ప్రక్షాళన చేయవలెను. ఈ చర్మముయొక్క చివరనే శరీరమందలి సర్వనాడులయొక్కయు కూడలిస్థానము గలదు గాన దీనిని గుడ్డతో వచ్చునీళ్ళతో ప్రక్షాళన చేయునపుడు శరీరమంతయు ఒకసారిగా శీతమును పొందగలదు. కాని లింగాగ్రిమునం దటినాడుల కూడలిస్థానములేదు. కాన దీనికి నీరు తాకకూడదు. సుస్త్రీ చేసుకొను మహాత్మ్యదీయులీ లాభమును పొందజాలరు. వారు కటిస్నానమును మాత్రిము చేయగలరుగాని ఈ స్నానము వారికి లేదు. స్త్రీలు పురుషులవలెనే పీటపై కూర్చుండి అరచేతనున్న గుడ్డతో నీళ్ళను పైకితెచ్చి యోనియొక్క పైభాగమునుండి క్రిందికా గుడ్డను నీళ్ళతోగూడ నీడ్వవలెను. మోటతనముగ క్రిందికి మీదికి రుద్దకూడదు. యోనియొక్క పై చర్మమునకు నీరు తాంటవలెనేగాని యోనిలోనికి నీరు పోకూడదు. ప్రక్కలకు.

గాని, పైకిని క్రిందికినిగాని నొక్కి తోముటవల్ల అపాయము గల్గును. గాన పైనుండి క్రిందికిమాత్రము చురుకుగా ప్రక్షాళన చేయవలెను. తెలియనివారు తెలిసిన వారి నడిగి యీ స్నానక్రమమును నేర్చుకొనవలెను. ఈ స్నానము కటిస్నానముకంటె చురుకుగా పనిచేయునదియు, తప్పుగా జేసిన అపాయము గలదియును గాన మొదట గురుశిక్ష యుండిన మేలు. స్నానానంతర కృత్యములు, కటిస్నానము నకు వలెనే. పరిశ్రమ మొదలగునవి తప్పక చేయవలెను. ఇందుకూడ అరగంట దాటి చేయునపుడు నీళ్లు మార్చ వలెను.

లింగ స్నానమునందు నీళ్లెంత చల్లగానుండిన అంత గుణముగలదు. అయినను మంచు మొదలగు వానిచే నీళ్ళను చేతులు కొయ్యబారునట్లు చలువ చేయనక్కరలేదు. శీతకాలమునందు ఉదయమున చలి అధికముగా నుండును. కాన నీళ్ళును మిక్కిలి చల్లగానేయుండును. కొత్తకుండలో నీళ్ళుపోసి నిలవయుంచి ఆ నీళ్ళను ఉదయమునందు ఉపయో గించిన చాలును. చన్నీళ్ళలో కటి లింగ స్నానములుచేయుటకు భయముగానుండును. గాని తొట్టిలోకూర్చుండిన వెంటనే శరీ రము చల్లబడగానే లోపలనుండి రక్తప్రవాహము శరీరము భాగమందలి చర్మమునకు వ్యాపించి దానిని ఉష్ణముచేయు కాన చలిబాధకు భయపడ నక్కరలేదు. చన్నీళ్ళలో స్నానములు చాలసేపు చేయుటచే శరీరమందలి చైతన్య తగునని కొందరి మతము. శీతలదేశవాసుడైన కూనేమహా పరీక్షించబడిన చికిత్సలు గాన ఉష్ణదేశవాసులమైన మనవ

ఆవిషయములో భయపడనవసరము లేదు. చన్నీటియందు కటిలింగస్నానములు చేయుటవలన నాడీకూటములైన కటిలింగ ప్రదేశములందు చలువ వ్యాపించును. ఈ ప్రదేశములను తిరిగి వేడిచేయుటకై రక్తప్రవాహ మీ వైపులకు మరలును. రక్తముతోబాటు పొంగియుండిన రోగపదార్థముకూడ ఈ వైపులకు మరలుటలో జీర్ణకోశమునందు ప్రవేశించును. అందుండి బహిష్కారావయవముల ద్వారా బయటకు వెడలును. ఈ యన్యపదార్థము మొదట నేయే మార్గములగుండ సంచారముచేసి యవయవములపరిక్రమను చేయునో ఆ యా మార్గములగుండ తిరిగి జీర్ణకోశములకు చేరి బహిష్కరింపబడుటచే రోగకారణము నశించును. గాన దానితోబాటు రోగము మొదలంట నశింపగలదు. కటి లింగ స్నానములకు ప్రవాహోదకమే శ్రేష్ఠము. మంచినీరేగాని పనికిరాదు. ప్రవాహోదకము దొరకని చోటులందు చెరువునీళ్లును, అవియును దొరకనిచోట త్రాగుటకుపయోగించు మంచి నూతినీళ్ళను వాడవలెను. నూతినీళ్ళు వాడవలసి వచ్చినపుడు తొట్టిలో నీళ్ళుపోసి ఒక గంటసేపు నిల్వయుంచిన పిమ్మట శీతలోదక స్నానములు చేయవలెనేగాని వెంటనే చేయరాదు. ఉప్పునీళ్ళు ఈ స్నానములకు బొత్తిగా పనికిరావు. తొట్టి స్నానము చేసినవెంటనే నీళ్ళను పారబోసి తిరిగి నీళ్లు పోసుకొని యుంచినను దోషములేదు. శీతలోదక స్నానముల నిర్ణయ ప్రకారము ఒకేవేళలయందు మాత్రమే చెయ్యవలెను. జీవజంతువుల శరీరములు సూర్యునిగమనమును బట్టి చైతన్యమును గలిగియుండును. గాన ప్రాతః

కాలమునందు చేయుస్నానము లధిక ఫలదాయకములు. ఉద యమున 4 గంటలుమొదలు సూర్యుడు నెత్తిమీదకు వచ్చు వఱకు చేయు స్నానము లధికమహిమ గలవిగాన చాలసార్లు అవసరమైనప్పుడు ఉదయమందే ఎక్కువ పర్యాయములు లభించున ట్లేర్పాటు చేసుకొన వలెను.

కాలికవ్యాధులందు రోజుకు వీలునుబట్టి మూడుసార్లు చేయ వలెను. వీలులేనివారు రెండుసార్లు చేయవలెను. 4 గంటల కొక స్నానమును, తిరిగి 8 గంటల కొకసారియు సాయంత్రము 4 గంటలకొకసారియు చేయవచ్చును. రెండుసార్లు చేయు వారు ఉదయం 6 గంటలకును సాయంత్రం 4 లేక 5 గంట లకును చేయనగును. తరుణవ్యాధులందు రోజునకు 4 సార్లు గాని ఇంకను ఎక్కువసార్లు గాని అవసరమైనపుడు 12 గం టలలోపున రెండు లేక మూడును పిమ్మట సూర్యాస్త మయము లోపున మిగిలినవానిని చేయవలెను. అత్యవసర మైనపుడు తప్ప రాత్రులందు స్నానములు చేయనక్కరలేదు. నిద్రలో లేపి స్నానములు చేయించకూడదు.

6 ఏ స్నానము లెంతెంత పరిమితితో చేయవలెను ?

ఈ చికిత్సను కనిపెట్టిన కూనే మహర్షి స్నానకాలమును నిర్ణ యించి తమ పుస్తకమునందు వ్రాసియున్నారు. సర్వరోగము లందును అనేకవిధముల రోగులను పరీక్షించి కాలనిర్ణయమును జేసియున్నారు. ఇటీవల నవీన పరిశోధకులు స్నానకాలమును తగ్గించిన మేలుగలుగునని కనిపెట్టినట్లు వ్రాయుచున్నారు. వీరి పరిశోధనలు నమ్మదగినవి కావు. కాన కూనేమహర్షి వాక్య

ములనే వేదవాక్యములుగ నమ్మి వానినే యనుసరింపవలెను. పుట్టిన పిల్లలకు పురుటియందు ఒక నిమిషము చాలును. వీరికి చేయు విధానము వేరు. 6 అంగుళములు వెడల్పుగల తెల్లని గుడ్డను 5 లేక 6 మడతలు మడిచి దానిని చన్నీళ్లలో ముంచి బిడ్డయొక్క పొత్తికడుపుమీద వేయవలెను. దానిని 15 శకనులుంచి అదివఱకే నీళ్ళలో నుంచబడిన మరియొకగుడ్డ నట్లే వెంటనే పొత్తికడుపున వేయవలెను. మొదటిగుడ్డను పిండి చన్నీటిలో వేసియుంచి తిరిగి 15 శకనులలో పొత్తికడుపున నున్న గుడ్డను తీసి నీళ్ళలోని గుడ్డను వేయవలెను. ఇట్లు 4 సార్లు వేసిన ఒక నిమిషమగును. తడిగుడ్డ పొత్తికడుపున వేసియుంచినంతకాలమును ఫ్లానులు గుడ్డతో శరీరమంతయు కప్పియుంచవలెను. నిమిషము దాటిన పిమ్మట పొడిగుడ్డతో తడియొత్తి బిడ్డకు వేడి వచ్చువఱకు తల్లి తన డొక్కలో జేర్చి పరుండబెట్టుకొనవలెను. మాసముదాటిన పిల్లలకు ఇట్లే 2 నిమిషములును, 3 మాసములు దాటిన పిల్లలకు 3 నిమిషములును, 6 మాసములు దాటిన 5 నిమిషములును, పిమ్మట సంవత్సరము వఱకు అవసరమునుబట్టి 10 నిమిషముల లోపును, 5 సంవత్సరముల వఱకు 15 నిమిషములకు మించకుండను చేయుచుండవలెను మొదట ప్రారంభించినపుడు తక్కువ కాలముతో బ్రారంభించి క్రమముగ హెచ్చు చేయుచుండవలెను. పెద్దలకు కటిస్నానము 15 నిమిషములతోను, లింగస్నానము 20 నిమిషములతోను ప్రారంభించి వారమునకొక నిమిషము చొప్పున హెచ్చించుచుండవలెను. కటి స్నానము అరగంటయు లింగస్నానము ముప్పావు గంటయు చాలును.

విశేష వేడిగల జ్వరములందు మాత్రము స్నానకాలము రోగి యొక్క హితవు ననుసరించి గంటవఱకు కటిస్నానమును గంటన్నరవఱకు లింగస్నానమును చేయింపవచ్చును. శ్లేష్మ రోగులకు అధికాయాసమునుండి శ్వాస నిర్బంధింప బడిన యపుడు మాత్రమే ఇంతటి దీర్ఘకాలస్నాన మవసరమగును. కాలిక వ్యాధులందు రాత్రిస్నానము లవసరము లేదు. తరుణ వ్యాధులందును విశేషమైన ఉష్ణముగల జ్వరము లందును క్షయ మొదలగు వ్యాధులయందును రాత్రులందు కూడ స్నానములు చేయింపవలెను అట్టి తరుణములందు అనుభవము గలవారి సలహా తీసుకొనవలెను. ఆరోగ్యమే ప్రధానముగా నెంచుకొని ఎల్లప్పుడు ప్రకృతి ననుసరించువారికిని, కొద్దిగా రోగాంకురములుగలుగగానే తమపద్ధతినిమార్చితొట్టిస్నానము లును స్వాభావికాహార సేవనమును మొదలుపెట్టువారికిని ఇట్టి దారుణరోగములు సంభవింపవని ఘంటాపథముగ జెప్ప వచ్చును. రోగమెక్కువగా నున్నపుడు పగలు కూడ రోగికి నిద్రపట్టును. నిద్రించు సమయమునందు మేల్కొల్పగూడదు. తొట్టిస్నానము చేసిన పిదప పరిశ్రమచే శరీరోష్ణము తిరిగి వచ్చిన పిమ్మట అరగంటవఱకును ఏవిధమైన యాహారముగాని పానీయములనుగాని తీసికొనగూడదు. భోజనమైన పిమ్మట అది యరుగు పర్యంతము ననగా 3 గంటలవఱకును ఫలాహార మైనపిమ్మట 2 గంటలవఱకును తొట్టిస్నానముచేయగూడదు. మంచినీళ్ళు త్రాగునపుడుగూడ అరగంటతాళి మరి స్నానము చేయవలెను.

శరీరశుభ్రముకొఱకు మనము చేయు. శిరస్స్నానములును కంఠ
స్నానములును ఎవరివేళనుబట్టి వారు చేయవచ్చును. తొట్టి
స్నానము, చేసిన అరగంటలోపుగా శీతలోదక స్నానము
చేయగూడదు. కటిస్నానమునందు దిగంబరులుగను, లింగస్నా
నమునందు కటిప్రదేశము క్రిందిభాగము మట్టుకు బట్టలేకుండ
గను ఉండవలెను. పురుషులు కటిస్నానమునందు గోచిపెట్టు
కొనినను తప్పులేదు. తొట్టి యుండుస్థలము ఎండయు, చలి
గాలియు తగులకుండ మరుగైన గదిగా నుండవలెను. గదులు
లేనివారు పాక వేసుకొని దడికట్టించుకొనవలెను. శీతకాలము
నందు ఆరుబైటపనికిరాదు. వేసవికాలమునందు ఎండబొత్తిగా
తగులరాదు.

౨. బాష్పస్నానము

ఈ స్నానమున కవసరమైన పరికరములు- బిందెడునీళ్ళు పట్టు
రాగిడేగిసా యొకటియు, అరబిందెడు పట్టునదొకటియు, 10
మూళ్ళపొడుగు, మూడుమూళ్ల వెడల్పుగల ఖద్దరు దుప్పటి
గాని, లేక బహుముదుగైన దుప్పటి యొకటియు, 5 మూరల
దుప్పట్లు కొన్నియు, రెండడుగులలోపుయెత్తుగలనులకమంచము
గాని, పేముమంచముగాని 1, 2 కుర్చీపీటలు కావలెను.
పద్ధతి-డేగిసాకు సగముభాగము మాత్రమే నిండునట్లు
నీళ్లుపోసి యుంచి ఆనీళ్ళను మరుగునట్లు కాచవలెను.
ఆవిరి పైకిపోకుండ అమరెడు మూత నొకదానిని వేసి
యుంచవలెను. నీళ్ళుమోత అణగి కుతకుత ఉడుకునప్పుడు
డేగిసాను దింపి మంచముక్రింద నుంచవలెను. మంచమునకు
నాలుగువైపులను నేల నానునట్లు చిన్న దుప్పట్లను వ్రేలవేసి.

మంచము నడుమునమాత్రము మనిషి పరుండుటకు దగినంత ఖాళీస్థలమును విడచి యుంచవలెను. ఈఖాళీస్థలమున కడుగున డేగిసాను పెట్టవలెను. ఆవిరిపట్టు మనిషి ఆ ఖాళీస్థలములో గొంతుక కూరుచుండి పదిమూళ్ళ దుప్పటితో శరీరమంతయు ముసుగుపెట్టుకొనవలెను అట్లుచేయుటలో డేగిసాకు పైభాగ మందు అరకాళ్ళుండునట్లు కూర్చుండి అరికాళ్లకు ఆవిరిపట్ట గానే చేతులను మంచముమీద ఆని ముందుకువంగి పొత్తి కడుపు, రొమ్ము, ముఖము, శిరస్సు, తొడలు, పిక్కలు మొదలగు శరీరభాగము లన్నియు చెమటతో నిండినపిమ్మట వెల్లకిల పరుండి నడుము మొదలగు వెనుకభాగమంతయు చెమటపట్టునట్లు ఆవిరిపట్టవలెను. దుప్పటి శరీరమున కంట కుండ బదులుగా నుండునట్లు కప్పుకొనవలెను.

రోగియొక్క సుఖమునుబట్టి ఏయేభాగముల కెక్కువ ఆవిరి గావలెనో ఆయాభాగములను డేగిసామీదకు వచ్చునట్లు మార్చి కూర్చుండవలెను. చెమట త్వరగా పట్టని భాగముల కెక్కువకాల మావిరిపట్టుట యవసరము. వేడి యెక్కువ గాకుండ జూచుకొనుచుండవలెను. వేడి యెక్కువ తగిలినట్లుం డిన అరచేతితో రాసినయెడల చల్లగా నుండును. బాధగలుగు నంతవేడి ఎప్పుడును భరింపకూడదు. ఆవిరిపట్టిన తరువాత వెంటనే దుప్పటిముసుగునుండి లేచి అదివఱకే సిద్ధముచేసికొని యుంచిన చన్నీట శరీరమంతయు చల్లబడునట్లు శిరస్స్నానము చేయవలెను. ఆవిరి మానుటకును, చన్నీటి స్నానము నకును వ్యవధియుండకూడదు. చన్నీటి స్నానానంతరము తలను వంటిని తుడచుకొని తొట్టిలో కటిస్నానము చేయవలెను.

ఆవిరి యెప్పుడును ఉదయమందు తొట్టిస్నాన మారంభించు కాలమునకు లోపుననే ముగించవలెను. ఎండయెక్కిన పిమ్మట ఆవిరి పట్టుట బాధగా నుండును. తొట్టిస్నానాంతరము శరీర పరిశ్రమ చేయవలెను. బాష్పస్నానమునందు గమనింపవలసిన విషయములు:- (1) సుఖముగానున్నను శరీరము కాలునట్లు పట్టగూడదు. (2) శ్వాస ఆడక ఆయాసము తోచినపుడు శిరస్సును ముసుగులోనుంచి పైకి పెట్టుకొని మిగతభాగముల కావిరిపట్టి, ఆయాసము తీరినపిదప తిరిగి తలకును ముఖము నకును పట్టవలెను. (3) రోగికి కష్టముగనుండి ఆవిరిలో ఆగలేనని తోచినను, నీరస స్థితియందును వెంటనే ఆవిరినుండి లేవవలెను. (4) బొత్తిగా లేవలేనంత నీరసస్థితియందును; స్త్రీలకు గర్భిణీ రోజులలోను ఆవిరి పట్టగూడదు. (5) ఆవిరి వారమునకు రెండుసార్లకుమించి శరీరమునకంతకును పట్ట కూడదు. (6) దేహమందలి వేరువేరు భాగములకు బాధగలిగి నపుడు ఆ భాగములకు మాత్రము ఎన్నిసారులైనను పట్టవచ్చును, కాని అట్లుపట్టిన వెంటనే చన్నీళ్ళతో ఆభాగ మును చల్లబరచి వెంటనే తొట్టిస్నానము చేయవలెను. (7) ప్రత్యేక భాగముల కావిరి పట్టుటకు చిన్న డేగిసాను, కుర్చీ పీటలను ఉపయోగించుకొనవలెను. (8) రోగి దార్ఢ్య వంతుడై అనుభవముచు గడించిన పిదప నులకమంచ మక్కర లేకయే కుర్చీపీటలమధ్య డేగిసానుంచి ఒకకుర్చీపీటమీద కూర్చుండి రెండవ దానిమీద మీదికి కాళ్ళుచాపి దుప్పటి ముసుగు పెట్టుకొని డేగిసామీద మూతదీసి శరీరమున కంత కును సరిగా ఆవిరి తగులునట్లు ఆయాభాగములను డేగిసా

మీఁదికి వంచవలెను. వెనుక భాగమునకు పట్టుటకు ముందు పీటమీఁద కూర్చుండి వెనుకపీటమీఁద చేతులనానిన తగులును. రెండుపీటలమీఁద రెండుపాదములు పెట్టి కూర్చుండిన యెడల గుదస్థానమునకును పొత్తికడుపునకును తగులును. అనుభవము గలిగిన కొలఁది యెవరికి వారే సదుపాయముల జూచుకొన గలరు. (9) దిగంబరులై ఆవిరి పట్టవలెను (10) చెవులు, పళ్లు, తల, కళ్ళు, చేతులు, కాళ్ళు మొదలగు ప్రత్యేక భాగ ములందలి బాధలకును, కడుపులోని పోట్లకును ఆవిరి అత్యంత సూక్ష్మకాలములో బాధల తగ్గించును బహుసుఖము నిచ్చును. (11) ఆవిరియనంతరము ఆయా భాగములను చన్నీళ్ళతో చల్లబరుపని యెడల లాభముండదు. (12) కురుపులు, గాయ ములు, చర్మరోగములందెల్ల ఆవిరి సంజీవివంటిది (13) నీరస స్థితిలో ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టినను, చంటిపిల్లలకు తెలియని తల్లులు మోటతనముగా ఆవిరి పట్టించినను ప్రాణాపాయము వచ్చును.

౮ ఆ త ప స్నా న ము

జీవకోటికి సూర్యరశ్మియే ప్రాణాధారమును ఆరోగ్యదాయ కమును. సూర్యభగవానుని శక్తి గ్రహించియే హిందువులు సూర్యనమస్కారము లవలన, తీరని మొండి వ్యాధులన్నియు కుదరగలవని చెప్పుచున్నారు. సూర్యునియందలి సప్తరంగుల నుండి మనశరీరమున లోపించిన రంగును భర్తీపరచిన యెడల ఆరోగ్యము గలుగునని సూర్యకిరణ చికిత్సా శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. సూర్యకిరణములు మన శరీరముమీఁద పడు

నప్పటికంటె తేమగల పచ్చనియాకుద్వారాగాని తడిగుడ్డ ద్వారాగాని మన శరీరమందు పడినయెడల శరీరమందలి రోగపదార్థముకరగి కొంత చెమటరూపముగా చర్మముద్వారా వెలువడును. చర్మము మొద్దుబారి దానిపని నది సరిగా చేయ లేని స్థితియం దున్నపుడుగూడ చర్మముయొక్క అడుగున చేరి యుండిన రోగపదార్థమునుకదిపి, చర్మమునకు స్వాభావికమగు స్థితిస్థాపక శక్తిని గలుగజేసి దాని సహజశక్తిని దానికిచ్చుటచే చక్కగాచెమర్చి రక్తము చర్మమువఱకు వ్యాపించి ఆరోగ్యము గలుగును. ఆతపస్నానమెవ్వరైనను ఎట్టి నీరసస్థితియందైనను జేయవచ్చును రోగులు ఎంతసేపు ఎండలోఆగగలరో అనగా సుఖము గా నుండగలరో అంతసేపే యుండవలయునుగాని యెక్కువసేపుండిన ఆయాసముగా నుండును. తక్కిన శరీర భాగములకంటె తలను జాగ్రితగ కప్పి యుంచవలెను.

వి ధా న ము,

నాలుగువైపులను ఆవరణగలిగి గాలి విశేషముగా లేని దొడ్డిలోగాని, లేక డాబామీదగాని, అనుకూలముగా నుం డును. అట్టి ప్రిదేశమందు నేలమీద నొకచాపపరచి దానిపై నొక సగము పిండిన తడిదుప్పటి పరువవలెను. రోగి దిగంబర ముగా దానిపై బరుండవలెను. అట్లే సగము పిండిన తెల్లని దుప్పటిని తల మొదలు పాదముల చివరవఱకు కప్పుకొని వెల్లకిల పరుండవలెను: తలమీద మరియొక పొర వచ్చు లాగున దుప్పటిని మడువవలెను కొంతసేపటికి సూర్యుని వేడి మికి ముందుభాగమంతయు చెమటపట్టును. దుప్పట్లు శరీరము

నంటియుండుటచే ఆరవు. ఒకవేళ ఆరినపక్షమున చన్నీళ్లు చిలక
రింపుచుండవలెను. అప్పుడు తిరిగి బోర్లపరుండి వీపును శరీరము
యొక్క వెనుకభాగమును ఎండవలన చెమర్చువఱకు ఆగ
వలెను. చర్మము చెడిపోకుండ నున్నవారికి త్వరలోనే చెమట
పట్టును. చర్మముయొక్క సహజశక్తి పోయినయెడల ఆలస్య
ముగ గొందరికి చెమటపట్టును. కొందరికి పట్టనేపట్టదు.
చెమటపట్టువఱకు ఎండలో ఆగలేని శక్తిహీనులు ఓపికఉన్నంత
సేపు పట్టి చెమట పట్టకపోయినను లేచి చన్నీటిస్నానముచేసి
ఒళ్ళు తుడుచుకొని తొట్టిస్నానము చేయవలెను. బాష్పస్నాన
మునకును, ఆతపస్నానమునకును కూడ వెంటనే చన్నీటిస్నాన
మును, తొట్టిస్నానమును చేయుట విధి. అట్లు చేయనియెడల
అవయవములు నాజూకుచెంది గాలిమార్పులకును, ఋతుభేద
ములకును గలుగు రోగములకు సులభముగ గురియగును.
ఆతపస్నానములు వారమునకు 2 లేక 3 సార్లు కూడ చేయ
వచ్చును. కొన్నిసార్లు చేయుసరికి శరీరము బాగుపడి చర్మము
సులభముగ చెమర్చును. స్వేదరూపమున కొంత రోగపదా
ర్థము పోవుచుండుటచే రోగము శీఘ్రకాలములో కుదురును.
ఆవిరియంత అపాయమిందు లేదు. సరిగదా గుణములందు దాని
కంటె అనేకరెట్లు అధికము.

శరీరమంతయు గాక కీళ్లనొప్పులయందును, పక్షవాతము, లేక
ప్రత్యేక అవయవములకు గలుగు బాధలయందును, ప్రత్యేక
అవయవములకు మాత్రమే ఎండపట్టి వానిని మాత్రము
చన్నీటచల్లబరచి తొట్టిస్నానము చేయవలెను. వేసవికాలము
నందు ఆతపస్నానమే మేలు. వర్షకాలమునందును, శీతకాలము

నందును ఎండ తక్కువగా నుండును. గాన బాష్పస్నానములు అవసరమగును కాలపరిమితి 15 నిమిషములు మొదలు బాధలేక ఆగగలిగినంతవఱకు పట్టవచ్చును. అయినను వేసవి కాలమునందు అరగంటయును తక్కిన కాలములందు 45 నిమిష ములును దాట నవసరములేదు. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఆతప స్నానము మిక్కిలి మంచిది తీవ్రజ్వరములందు వంటికి చెమటరాని స్థితిలో నీరసరోగులకు చెమటపట్టుట కిదిమంచిది. దేహాము చెమర్చుటతో కొంత జ్వరముతగ్గును. తడిగుడ్డలకు బదులు పెద్దపెద్ద అరటాకులుగాని, తామరాకులుగాని అప్పుడు కోసితెచ్చినవి కప్పుకొనినయెడల అధికగుణమిచ్చును. ఆకులు దొరకని కల్పమందే తడిగుడ్డ వాడతగినది. ఆతపస్నానమునకు సరిపడెడు ఎండ ఉదయమున దొరకదుగాన ఈ స్నాన మెప్పుడును మధ్యాహ్నమునందే చేయవలెను. వేసవికాలము నందు 4 గంటలవేళను, తక్కిన కాలములందు 2 లేక 3 గంటల మధ్యను చేయవలెను. ఆతపస్నానము మొదలుపెట్టు నప్పటికి పూర్వమందు తినిన యాహారము జీర్ణమునకు వచ్చి యుండవలెను. గాన 3 గంటలు వ్యవధియుండవలెను. అల్పా హారములు గాని, మంచి నీళ్ళుగాని అరగంటకు పూర్వము పుచ్చుకొనకూడదు. కంతులు గడ్డలు మొదలగుచర్మవ్యాధులు ఈస్నానముల వలన త్వరలో పక్వమునకు వచ్చుటయే గాక పురుగుకూడ నశించును.

౯. మ ట్టి క ట్లు

సర్వవ్యాధులునుఇంతవఱకుచెప్పబడిన తొట్టిస్నానములవలనను ఆవిరి ఆతపస్నానములవలనను నివారణములగును. అయినను

కొన్ని తరుణములందు తొట్టిస్నానములు తరుచు చేయుటకు వీలులేనపుడు స్నానములకు మధ్యను, కొన్ని రణములు, గడ్డలు మొదలగువానికిని, స్త్రీలకు పురుటి సమయమునను మట్టికట్లు గూడ కొంతసాహాయ్యము చేయగలవు. ఈకట్లకు కాలవలయందలివండ్రుమన్ను మిగులమంచిది. అదిదొరకని చోట్ల చెరువులయందలి జిగురుమన్నును, అదియును దొరకని చోట్ల రేగటిమట్టిని, చితుకగొట్టి రాళ్ళులేకుండజేసి కుండలో వేసి మంచినీళ్ళుపోసి ఊరనిచ్చి దానిని వాడనగును. చెరువునందు తెచ్చెడు మంటిలో నాచు మొదలగునవి యుండును గాన దానిని ఒకకుండలో వేసి పుల్లతో త్రిప్పుటవలన అందుండెడి చెత్తను వేళ్లను తీసివేసి యుంచుకొనవలెను. మట్టిని ఎండలేని చోటునందు కుండలలో నిల్వయుంచినయెడల చల్లగా నుండును. నీళ్ళు అప్పుడప్పుడు పోసి ఎండకుండ ఉంచవలెను. గొడ్లుగాని మనుష్యులుగాని తొక్కని తావునుండియే, మంటిని సంపాదించవలెను. అట్లు మట్టిని జాగ్రత్తబెట్టి ఆమట్టిని ఒక పొరగల గుడ్డమీద అరంగుళం మొదలు అంగుళం దళసరివఱకు పట్టించి ఆగుడ్డపైనను మట్టి శరీరమును తాకునట్లు పొత్తికడుపునందును లేక గడ్డలకు చుట్టును ఒక అంగుళము వఱకు వ్యాపించినట్లును వేసి గుడ్డను కట్టవలెను. కట్టుటవలన తిరిగినను తిరుగవచ్చును. పొత్తికడుపనగా నాభిక్రింద చట్టల మధ్యభాగము. ఇట్లు కట్టుకట్టినపిమ్మట శరీరమంతయు కట్టుపైనుండి వెచ్చగా నుండునట్లు ఉన్నిశాలువతోగాని, ముతకదుప్పట్లతోగాని కప్పియుంచవలెను. ఈ కట్లు కట్టినప్పుడు చల్లగా బహుసుఖముగ నుండునుగాని శరీరమందలి వేడిని లాగుకొని

మట్టి వేడియెక్కగను వెంటనే ఖా త్రికడుపుమీఁది పట్టీయైన కడుపులో బాధయును, రణములమీఁదను, గాయముల మీఁదను వేసినదైన మంట పోటునుకనబడును. వెంటనే ఆకట్టు తీసివేసి తడిగుడ్డతోగాని చన్నీటితోగాని మట్టివేసిన భాగమును మట్టిలేకుండునట్లు కడిగి వేడివచ్చునట్లు అరచేతితోరాసి తిరిగి క్రొత్తమట్టి పట్టీ వేయవలెను. ఈపట్టీలు ఎంతసేపుండవలెనో ఆసంగతి రోగికే తెలియును బాధలేక సుఖముగా నున్నంతసేపు మార్చనక్కరలేదు. బాధ కలుగగానే మార్చవలెను. మార్చకపోయినయెడల కట్టుగట్టిన ప్రదేశ ముడుకెత్తియుడుకుపొక్కలు ఆప్రదేశమునందు బయలుదేరును. రాత్రులందుకూడ ఈ కట్లుకట్టవచ్చును. నిద్రపోవు సమయమున కట్టు మార్చనక్కరలేదు. గడ్డలు రణములయొక్కయు జ్వరము యొక్కయు తీవ్రస్థితియందు ఈ కట్లు కొన్నినిమిషములకే మార్చవలసివచ్చును. తేలుకాటుకు మొదట ప్రతినిమిషము నకు మార్చవలసియుండును. ఈకట్లుకూడ భోజనము కడుపులో అరుగకముందు వేయకూడదు. కట్టుఉండగా మంచి నీళ్ళయినను త్రాగరాదు. ఇవి తొట్టిస్నానము చేయలేనంత నీరసస్థితిలో నుండు రోగికి శరీరచైతన్యము (జీవశక్తి) కలిగించుటకుగాను వాడవచ్చును. కళ్ల రోగములందు పల్చని తెల్ల గుడ్డ కంటిమీఁదవేసి దానిమీఁద తడిమట్టి వేయతగది. వేడి రాగానే తీసివేసి మట్టి పారవేసి గుడ్డను చన్నీటతడిపి కంటి మీఁదవేసి మట్టివేయవలయును. బరువెక్కనంత ఎక్కువ మన్ను వేయకూడదు.

౧౦ త డి గు డ్డ క ట్లు

మట్టికట్లకు బదులుగ సర్వవ్యాధులయందును తడిగుడ్డకట్లు ఉపయోగించవచ్చును. అంతేగాక బెణుకులు, కత్తికాట్లు, నలుగుడు మొదలగువానియందు అంతకంటె శీఘ్రకాలముతో ఎక్కువగుణమిచ్చును. కట్లు మార్చనక్కరలేక యే తిరిగి చన్నీరు పైని పోయుటవలన చలువను గలుగజేయనగును. ఈ కట్లుగూడ బాధగల తావులందును దానిచుట్టు ఒక అంగుళమువఱకు వ్యాపించునట్లు మాత్రము వేయవలెను. అంతటితో బాధ నివారణము గానపుడు మరికొంత ప్రదేశమాక్రమించునంత కట్టు కట్టవలెను. మెత్తని శుభ్రమైన తెల్ల గుడ్డను కొన్ని మడతలుమడచి కట్టు గట్టవలసినచోట వేసి దానిపైని ఒక ఫ్లానులుగుడ్డ వేసి కట్టుగట్టవలెను. చిన్న గాయములందు రెండుమూడు మడతలే చాలును. రక్తము ఎక్కువగా వచ్చు పెద్దగాయములకు 10- 16 మడతలు కావలసి వచ్చును. మడతలు గాయమునుబట్టి ఏర్పరచుకొనవలెను. రణములకును, గడ్డలకును ఎక్కువ మడతలు వేసినను ఇబ్బందిలేదు. ఎముక విరిగినపుడు తడిగుడ్డపైని కాగితపు అట్టగాని పలచనిబల్లచక్కగాని వేసి కట్టు కట్టవలెను. మట్టికట్టువలెనే చల్లగా నున్నంతసేపు ఉంచి వేడి యెక్కగానే చన్నీటితో తడుపుచుండవలెను. మంచినీరే వాడవలెను. ఉప్పునీరు పనికిరాదు. శ్రీవాహ్లాదకము ఎక్కువ గుణమిచ్చును. కళ్ళకలకలు మొదలగు బాధలకును, చెవిపోటునకును, శిరోభారమునకును ఈ కట్లు అనుకూలముగ

నుండును. గాయములందు వెంటనే వేసి రక్తప్రవాహమును ఆపి, పిమ్మట గాయము మానువఱకును తిరిగి తడుపుచు కట్లుమార్చుచు నుండిన గాయము శీఘ్రకాలములో మానును.

౧౧ సముద్రపు ఇసుకను వాడుపద్ధతి

సముద్రపు ఇసుకను మ్రింగుమని చెప్పినయెడల వైద్యపద్ధతి వారు నవ్వుదురు. కడుపులో చేరి బాధించు నందురు. సామాన్య ప్రజలు ఆ మాటలు నమ్మి భయపడుదురు. కాని దానియుపయోగము వారికి తెలియదని చెప్పక తప్పదు. ప్రకృతియందు ప్రతి ఆకుమీాదను, కాయమీాదను ఇసుక రేణువులు పడి అంటుకొనుచుండును. ఈ రేణువులు కడుగుట వలన పోవుకాని కాయలపై బెరడును తీసివేయుటవలన పోవును. నాగరికతా ప్రభావముచే పై బెరడు తీయక కాయలను వాడరు. ఈ యిసుకరేణువులు పోవుటచే ప్రకృతిమాతచే నిర్ణయింపబడిన ఉపయోగము నశించుచున్నది. ఇసుక మన శరీరమున కుపయోగించని మాట నిజమేగాని, అది ప్రేగులలోనికి పోయి ప్రేగుల నంటుకొనియుండు మలమును గదిపివేయును. అందువలన విరోచనబద్ధ ముండదు. కొన్ని పక్షులకు ఈ యిసుక మ్రింగనియెడల ఈకల సౌందర్యమే నశించునని కూనే మహర్షి వ్రాసియున్నారు. ఈ యిసుక శరీరమందు నిలువక మలములో పోవుటచే మన కెట్టి హానియుచేయదు సముద్రపు ఇసుకనే మాత్రమే యేల వాడవలె ననిన తక్కినచోట్ల దొరకు ఇసుక చాల మునుగుగాను కోణములు గలదిగను ఉండును. అందువలన ప్రేగుల

నా కోయవచ్చును. కాన సముద్రపు ఇసుకనే చెప్పియున్నారు. సముద్రపుఇసుక దొరకనప్పుడు ఏటిఇసుకను జల్లించి ముదుగు ఇసుకయు మెత్తని మట్టివంటిదియు తీసివేసి మొరము పిండి. వంటి ఇసుకను వాడవచ్చును

ఉపయోగించు విధము

ప్రతి రోజునను భోజనమైన పిమ్మట చిటికెడు (బొటనవ్రేలు చూపుడు వ్రేలుతోను బాగుగా పట్టుకొనగలిగినంత) ఇసుకను దీసి నాలుక మీద వేసుకొని ఉమ్మినీరు ఊరువరకును ఆగి పిమ్మట మ్రింగవలెను. పిమ్మట పుక్కిలిసిదు నీరు మ్రింగవచ్చును. సర్వ రోగములయందును విరోచన బద్ధము గలబడిన పుడెల్ల భోజనము చేయకపోయినను ఈ యిసుకను మ్రింగుటవలన కాలవిరేచన మగును. మందువలె వికారము వచ్చుట గాని నీరస మగుటగాని యిసుకను సేవించినవారికి గలుగవు. మలబద్ధరోగులు ప్రతిరోజునను వాడవలయును. ప్రతి మనుష్యుడును సర్వదా వాడవచ్చును వాడిచూచినగాని ఉపయోగము తెలియదు. ఒకటి రెండు రోజులలో గుణము తెలియదు. విరోచనమునకు మందుగాదు గాన వెంటనే గుణమివ్వదు. గాని ప్రేగులను బాగుపరచుటచే దీనివలన నెమ్మదిగ గలుగు గుణము స్థిరస్థాయిగ నుండగలదు. ఎనీమాకూడ అవసరము లేకుండ ఈ యిసుకచే విరోచన బద్ధమును పోగొట్టుకొనవచ్చును.

౧౨ ఎనీమా

చాలమంది ప్రకృతివైద్యులు కూడ అస్వాభావికమైనను ఎనీమాను వాడుచున్నారు. కారణ మేమన రోగులకు ఇష్ట

మగునట్లు తిండిపెట్టుచు వైద్యము నడిపినగాని ప్రకృతి వైద్యములోనికి రారనియు అందువలన వ్యాపక ముండదనియు ప్రకృతి మాతయొక్క కఠిన శాసనములను సాధుపరచుటచే కృత్రిమ పద్ధతులు కొన్ని కావలసి వచ్చెను. అందుచే ఎనీమాను వాడుటయు, హోమియోపతి మందులు వాడుటయు అవసరమగును. అంతేగాక కేవల ప్రకృతి వైద్యమునే చేయించుట వలన రోగము తీవ్రరూపమును బొందక సులభముగ పోవుటచే రోగముయొక్క స్వభావము బయటపడదు. అందువలన ప్రకృతివైద్యము వైద్యునకు ద్రవ్య సంపాదనకు సాధనముకాదు. మాత్రలు, ఎనీమాలు, ఇతరమైన కట్లు మొదలగు వానిచే రోగికి వైద్యుని యందు గౌరవము కలుగ జేసుకొనుటవలన నెమ్మెకను లాభకారి గావచ్చును. అందువలన రోగులు తమ కధిక బాధ కలుగజేసి రోగమును వృద్ధి పరచి రోగతత్వ మెరుగక అనేకమందుల మార్చి తమ తెలివి తక్కువను గప్పిపుచ్చి మార్చి మార్చి మందులిచ్చి శ్రమపడుచున్నట్లు చెప్పుకొను మందులవైద్యుల కిచ్చు డబ్బు శ్రమలేక సుళువుగా రోగమును కుదిర్చి, రోగ కాలమునందు కూడ సుఖనిద్ర కలుగజేయు ప్రకృతి వైద్యునకు కూడ కుటుంబ పోషణార్థము వదలు కాకపోయినను అల్లోపతి వైద్యుల కిచ్చు డబ్బులో పదవవంతు డబ్బు నిచ్చుచుండినను ఇట్టి ఆడంబరములతో పనిలేక కఠిన పథ్యములతోను, లంఘనముల తోను, ఉపశమన స్నానములతోను సర్వ వ్యాధులును కుదర్చవచ్చును. ఎనీమా, తొట్టిస్నానము చేయుచు అవిదాహి పథ్యమును చేయువారికవసరములేదు. అందువలన సామాన్య

జనుల యుపయోగమై వ్రాయబడిన యీ పుస్తకమునందు దానివాడుకను బోధించలేదు.

చికిత్సాసాధనముల నుపయోగించు విధానము

తరుణ రోగములందు జ్వరము విస్తారముగ నుండక మానదు. వెంటనే చికిత్స నారంభించవలెను. వైద్యారంభమునకు గురువారమును, ఆదివారమును మంచిరోజులు. అయినను అవసరమును బట్టి మంచిరోజుకొఱకు నిరీక్షించుటకు వీలుండదు. జ్వరమునందు శరీరమునకు చెమటపుట్టించుటయు, కాలవిరోచన మగునట్లు చేయుటయు, జీర్ణకోశమును విశ్రాంతిగ నునుచుటయు అవసరము. ఉదయమున 4 గంటలవేళ వేడినీళ్ళు గాచి ౧ గంటల లోపున బాష్ప స్నానము ముగించి చన్నీటి స్నానము చేసి తుడుచుకొని మొదటి రోజున 15 నిమిషములు కటిస్నానము చేయవలెను. కటిస్నానమునుండి లేచుసరికి రోగి కొంచెము సుఖముగా నుండును. వెంటనే శరీరమంతయు చెమటపట్టునట్లు గాని లేక అంతటి ఉష్ణము గలుగునట్లు గాని పరిశ్రమ చేయవలెను. రోగి లేవలేని స్థితిలోనుండిన కంబళికి దుప్పట్లను జోడించి శరీరమంతయు ఉష్ణము గలదై చెమటపట్టు స్థితికి వచ్చువఱకు ముఖముగాక మిగతాభాగముల గప్పుకొనవలెను. కొంచెమోపిక యుండిన యెడల కప్పుకొని ఎండలో పచారులు చేయవలెను. తలకు ఎండదగులకుండ గుడ్డవేసుకొనవలెను. తిరిగి జ్వరము వచ్చును. కాన తిరిగి 8½ గంటలకు లింగ స్నానము 20 ని॥ చేసి పరిశ్రమ చేయవలెను. మొదటి

రోజున ఉపవసించుట శ్రేయోదాయకము దాహ మైన యెడల తొట్టి చేసి పక్వమైన అరగంటకు ప్రవాహోదకములో నిమ్మకాయరసము రోగికి ఇష్టమైనంత పిడిచి యిచ్చుచుండవలెను. మొదట జ్వరతీవ్రత నందు ఈనీళ్ళు చేదుగానుండును. అయినను ఉత్తనీళ్ళు ఇవ్వక యీనీళ్ళనే యివ్వవలెను. ఆహారము కావలెనని రోగి తొందరపెట్టిన యెడల సాధ్యమైనంత వఱకు నారింజ తొనలను మాత్రమే యిచ్చి లంకణము కట్టవలెను. మంచినీళ్ళను నిమ్మకాయ రసము పిండి ఎన్నిసార్లైనను ఇవ్వవచ్చును.

తిరిగి ఒంటిగంటకు కటిస్నానము 15 ని॥ పరిశ్రమ, తిరిగి సాయంత్రము 4 గంటలకు లింగస్నానము 20 ని॥ పరిశ్రమ. ఇప్పటికి జ్వరము తగ్గవచ్చును. విరోచనమగును. ఇంకను తగ్గనియెడల రాత్రి 8 గంటలకు ఒక లింగస్నానము 20 ని॥ చేయించి వేడి వచ్చునట్లు కప్పి పరుండబెట్ట వలెను.

మరునాడు జ్వరము రాకున్నయెడల ఉదయమున కటిస్నానము 15 ని॥ పరిశ్రమ, 10 గంటలకు గోధుమజావ, నారింజ పండు తొనలతోను, నిమ్మకాయ రసముతోను పుచ్చుకొన వలెను. మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు లింగస్నానము 20 ని॥ పరిశ్రమ, సాయంత్రం 5 గంటలకు కటిస్నానము, 15 ని॥ పరిశ్రమ. ఈరోజునకు ఇకనేమియు తినకుండుటయు దాహమైన నిమ్మరసము పిండిన నీళ్ళు త్రాగుటయు మంచిది. ఆగలేని వారు సాయంత్రం నారింజతొనలు తినవలెనేగాని జావ మొదలగునవి తినగూడదు. బాగుగా ఆరోగ్యము వచ్చు

వఱకు జావయు చప్పిడికూరలు పళ్లును జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినవలెను.

తీవ్రజ్వరములందు తొట్టిచేసిన వెంటనే జ్వరముతగ్గి తిరిగి వచ్చుచుండును గాన కటిలింగస్నానములు ఒకదాని వెనుక నొకటిగా జేయుచుండవలెను. అవసరమైన యెడల రాత్రి యందు నిద్రించినంతవఱకు ఊరకుండి నిద్రలేని సమయము లందు లింగస్నానములుగాని తీవ్రజ్వరమై చలిలేనపుడు కటి స్నానముకాని చేయించవలెను. వంటికి చెమటపట్టని యెడల వేడినీళ్లు రబ్బరు సంచిలోబోసి పక్కలోవేసి చెమట పట్టించ వలెను. చెమటపట్టని యెడల దార్ఢ్యముండిన, మరునాడు ఉదయము ఆవిరి పట్టవలెను. నీరసముగా నుండిన యెడల ఆతప స్నానము చేయించవలెను. రోగి ఆకలగుచున్నదని కోరి నపుడు జ్వరము తగ్గువఱకు నారింజతొనలును, అవి చాలని యెడల కొబ్బరికాయలోని లేతమీగడయును ఇవ్వనగును. నిమ్మరసముపిండిన నీరు తొట్టిచేసిన వెంటనే గాక మఱి యెప్పుడైనను ఇవ్వనగును

సన్నిపాత జ్వరములందు తీవ్రస్థితిలో రోజునకు వరుసగా రెండుమూడుసార్లు ఆవిరియు కటిస్నానమును, తిరిగి ఆవిరియు కటిస్నానమును చేయించిన యెడల వెంటనే సంధిదోషము అంతరించును.

మసూచిక జ్వరములకును, ఆవిరియు కటిస్నానములును ఒకటి విడచి యొకటిగా అపాయస్థితి తప్పువఱకును జేయనగును. ఒక్క రోజుతోనే అపాయస్థితి దాటును. పిమ్మట అవసరమునుబట్టి

20 ని లేక 30 నిమిషములు కటిస్నానములును అంతకంటె మరి 10 ని॥ లింగస్నానములును రోజునకు పగలు 4 లేక 5 రాత్రిలు 2 లేక 3 చేయవలసియుండును. ఆటలమ్మ, పొంగు మొదలగు జ్వరములకును ఆవిరి తరుచు కావలెను. శరీరము తడపగూడదు దనుమాట వినగూడదు.

విషజ్వరములయందుగూడ చెమటపట్టని రోగులకు శరీర దార్ఢ్యమునుబట్టి ఆవిరిగాని అతపస్నానములగాని ప్రతిరోజు నను పట్టించవలెను. ఆహారముగాని దాహముగాని అడుగవిడే యివ్వకూడదు. జ్వరముశాంతించి యిక భయములేదు అను ధైర్యము పుట్టువఱకు లంకణములుగాని లేక నారింజతొనలు లేక లేతకొబ్బరికాయలోని గోరు మీగడ కలిపి నారింజ తొనలు తప్ప జావకూడ నివ్వకూడదు. జావ పుచ్చుకొను టకు రోగి తనంతట తాను వీధుల వెంట తిరుగు శక్తికావలెను. పిమ్మట ఒకపూట జావ, పిమ్మట రెండుపూటలు జావ, పిమ్మట పళ్ళు జావయు చొప్పున హెచ్చించవలెను.

౧౩ కలరా చికిత్స

కలరాయందు ఆవిరియును కటిస్నానములును ఒకదానివెంబడి నొకటి వ్యవధిలేకుండ ఎన్నిసారులైనను రోగ చిహ్నములు గనబడకుండ పోవువఱకు చేయించవలెను. రోగికి శక్తిలేని యెడల ఇతరులు పట్టుకొని చేయించవచ్చును. వెంటనే చికిత్స నారంభించిన పక్షమున రెండు మూడుసార్లు ఆవిరి, తొట్టి స్నానములతో చిహ్నములు పోవునుగాని రోగిని రెండు కటిక లంకణములు చేయించి రోజునకు 4 తొట్టిస్నాన

ములు చేయుచు పిదప 15 రోజులవఱకు నారింజ మొదలగు ఫలములు జావ తినిపించవలెను. ఈ రోగికి ఎడతెరపి లేకుండ స్నానమునకు స్నానమునకును మధ్య పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీలు వేయుచుండవలెను. ఆతప స్నానము ప్రతి రోజునను గావలెను.

నీళ్ళ విరోచనములకు కలరా చికిత్సవలెనే గాని రెండు ఆవిరి స్నానములతో కటి స్నానములను పిదప కటి లింగ స్నానములును మధ్య మధ్య మట్టికట్లును అవసరము. నిమ్మళించు వఱకు ఆహార మివ్వకూడదు. నిమ్మకాయనీ రివ్వవచ్చును. ఒక లంకణముగట్టి మరుసటిరోజు ఆకలినిబట్టి నారింజ, లేత కొబ్బరిగాని జావ, నారింజగాని యివ్వనగును.

౧౫ జిగట విరోచనములు - రక్త విరోచనములు

ఇవి మెల్లమెల్లగావచ్చి చిరకాలము బాధించుచున్నవి. ఇవియు అజీర్ణముచేతను మలబద్ధముచేతను గలుగును. వైద్యులు నల్లమందు గల్వకుండ మాత్రలు వేయరు. నల్లమందు విరోచనమును గట్టించగానే వాంతి పుట్టును. అన్నహితవు చెడును. బలముగల తిండి పెట్టెదరు. అదివఱకే అజీర్ణముచే బాధపడు రోగిగనుక తిన్నతిండి మరింతబాధించి కడుపులో ఉడుకుపుట్టి అంతకంతకు అన్న హితవు చెడును. మందు లిచ్చినకొలది బాధ అధికమగును. కాన మందులు జాత్తిగా పుచ్చుకొనకుండనే యీ చికిత్స ప్రారంభించవలెను. ఆవిరినిబట్టి కటి స్నానము చేయవలెను. పరిశ్రమచేసి పొత్తికడుపునకును మట్టి పట్టి వేయవలెను.

ఈ పట్టీలు ఒకదాని తరువాత నొకటి చొప్పున కడుపులో బాధ కలుగగానే తీసివేయుచు తిరిగి వేయుచు నుండవలెను, విరోచనమగునపుడు తప్ప నితర వేళలందు మట్టి పట్టీలు వేయుచుండవలెను. జ్వరము రావచ్చును, వచ్చినను మట్టిపట్టీలు మాననక్కరలేదు. రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు చేయవలెను. రాత్రిగాని పగటియందుగాని నిద్రపట్టిన యెడల పట్టీ తీయక లేచినపుడే తీయవలెను. ఎట్టి జిగటరక్తపు విరోచనములైనను రెండు మూడురోజులకంటె బాధించవు, మొదట రోజుననే జిగురు రక్తముకట్టి మలము జారీయగును. కడుపునందలి ఉడుకు, నోటిఅరుచి తగ్గిపోవుచు, దానికి ఒకటిరెండు లంకణము లవసరము. పిమ్మట జావ మొదలగునవి మామూలుగానే కొన్నిరోజులు మందులుపుచ్చుకొని రక్తహీనమైన రోగికి ఒకటిరెండు మాసములు కటిలింగస్నానములు చేయించుచు వారమునకు రెండు ఆవిరిస్నానములు చేయించుచుండవలెను, బలముకలుగునని సత్తువకొరకు లేహ్యములుగాని బలముకలుగజేయునట్టి యాహారములైన పాలు,పప్పువస్తువులు, మినపసున్ని మొదలగు ఫలాహారములు, గుడ్లు, మాంసములు పెట్టకూడదు. జీర్ణకోశము బాగుపడిన తరువాత రోగి తినెడు పండ్లు ఇతర స్వాభావికాహారముల నుండియు కావలసినంత రక్తముపట్టి బలము చేయును, ఎక్కువతిండి తినినగాని సత్తువరాదను నట్టి పిచ్చినమ్మకమును మరచిపోవలెను.

౧౫ అజీర్తివలన గలుగువాంతులు, కడుపులో పోట్లు, శూల, మొదలగువానికి.

జీర్ణకోశము చెడక బలముగా నున్నపుడు పిల్లలుతినెడు ఎక్కువ తిండినిగాని, శరీరమునకు వ్యతిరేకమైన తిండినిగాని, తాను జీర్ణము చేయగల దానికంటె ఎక్కువ యాహారము తిని నందున తన అసమ్మతిని తెలుపుటకో యనునట్లు ఇట్టిబాధలు గలుగును. వెంటనే వైద్యునివద్దకు పోయిన యెడల డోకు కట్టుటకును, అజీర్ణముపోయి జీర్ణమగుటకును మందిచ్చును, అనగా కడుపులో ఎక్కువగానుండి తన కక్కరలేని పదార్థమును జీర్ణకోశము పైకి గెంటివేయుటకు ప్రయత్నించుచుండ, మందుచే జీర్ణకోశముయొక్క బలమును చెరచి ఆ ఎక్కువ పదార్థమును గూడ ఇమిడియుంచుకొనునట్లు చేయును. అందువలన ఈ పదార్థము జీర్ణకోశములో దిగబడి కాలికాజీర్ణము విరోచనబద్ధము గలుగును. కాన మందుల వాడరాదు. కడుపులో వాయువుచేరి అది క్రిందికి అపాన మార్గమునగాని విరోచనమును గెంటివేయుటకు గాని వీలు గలుగకుండ అధోముఖద్వారము గట్టిపడి పెంటికలు గట్టిన మలముచే నిరోధించబడుటచే గలుగును, వాతరోగమని దీనిని వాడెదరు. ఈ రోగమునందు పొత్తికడుపునందు కొలిమియందున్నంత వేడి యుండును, ఈ వేడిచే కడుపునందలి ద్రవములు ఆవిరియై విస్తరించి కడుపు ఉబ్బచేయును. అందువలన పొంగి బురబురలాడెడు కొంతపదార్థము ఊర్ధ్వద్వారముగుండ వాంతులుగ పోవును. కాని తిరిగి మరికొంత సిద్ధపడుచుండును. కటిస్నానము 15 ని లేక 20 నిమిషములు చేసి వెంటనే పొత్తికడుపు

నకు విశేషముగాను, శరీరమంతకును కూడ ఆవిరిపట్టి చన్నీటి స్నానము చేసి తిరిగి 15 నిమిషములు కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులో పోట్లుతగ్గును, అపానము జారీగాపోవును. వాంతులుకట్టి విరోచనములు ప్రారంభమగును. అట్లు విరోచనములు కాక పోయినయెడల తిరిగి మరి రెండు గంటలు వఱకును ఒకటి రెండు మట్టి పట్టీలు వేసి పిమ్మట కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులోని పోట్లు తగ్గని యెడల తిరిగి పొత్తి కడుపున కావిరికట్టి మరి కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులోని ప్రేగులయందలి నొప్పియును, కురుపు గరుపులును అణగి బాగుగా ఆకలియగు వఱకు లంఖణములును దాహమైన నిమ్మకాయరసము పిండిన నీరునుగాని భోజనము. పనికిరాదు. ఆకలి అయిన తరువాత ఒకటిరెండు రోజులు నారింజకాయ లేత కొబ్బరితోను ఉపవసించి పిమ్మట వారము రోజులు గోధుమజావయు రసయుక్తమైన ఫలములతోను కాలక్షేపము చేసినయెడల అజీర్ణము పూర్తిగా నశించును.

సమస్త అజీర్ణములందును కాచి గోరువెచ్చగా నుండునట్లు చల్లారబోయబడిన మంచినీటిని కడుపుపట్టినన్నియు పైగా డోకు వచ్చువఱకును చెంబు క్రిందపెట్టకుండ గడగడ త్రాగవలెను అప్పుడా నీటితోబాటు కడుపునందలి ఆమ పదార్థము గూడ వాంతిరూపమున పోవును. పిమ్మట కరకర ఆకలి, యగువఱకు ఏమియు తినకుండ పరుండవలెను. ఇదికూడ అజీర్ణమును పోగొట్టును. ఈ నీళ్ళు, పైత్యాంచి వికారముగా నున్నదను రోగములకును, పార్శ్వపు తలనొప్పులకును, జ్వర రోగులకు ప్రథమ అవస్థయందును అనుకూలించును. కొంత

పొంగిన పదార్థము వాంతిగా పోవుటచే రోగము శీఘ్రికాల ములోనే తిరుగును,

౧౭ చంటిపిల్లల కడుపుబ్బు, కుదురులేకుండుట, పాలు త్రాగకుండుట మొదలగు రోగములకు చికిత్స.

పాలుతాగు పిల్లల జబ్బు లన్నిటియందును పిల్లకంటె ముందు తల్లికి చికిత్స అవసరము. అందుచే తల్లి ముందు ఆవిరికట్టి కటిలింగ స్నానములు చేయుచు అవిదాహి పథ్యములు, రస యుతములగు పండ్లను తినుచు పిల్లను తన డొక్కలో జేర్చు కొని వేడిగలిగించు చుండవలెను. పిల్లలకు తల్లిపాలు తప్ప నితర యాహారముల నేమియు నివ్వకూడదు. తొట్టిలో పట్టుకొని వయస్సును బట్టి కొన్ని నిమిషములు కటిస్నానము చేయించవలెను. నిద్రపట్టిన పిల్ల నెప్పుడును లేపకూడదు.

౧౮ పిల్లలకు వచ్చు బల్లలు మొదలగువానికి.

బల్లలు వచ్చుటకు కారణము జీర్ణకోశము చెడుటయే, పిల్ల లెంత యాహారము జీర్ణము చేసుకొగలరో తెలియక ఏడ్చి నపుడెల్ల పాలిచ్చుటయు, లేక పోతపాలు పోయుటయు, లేక చిరుతిండ్లు పెట్టుటచే జీర్ణకోశము చెడి పైత్యకోశము తన పనిని తాను సరిగా జేయకపోవుటచే అన్యపదార్థము గట్టిపడి బల్ల అను రోగము వచ్చును. వైద్యుల వర్ణనలతో మనకు పనిలేదు జీర్ణకోశములను బాగుచేసి దాని పని నది సక్రమ ముగ జేసుకొనునట్లు చేయుటయే మనపని. ముందు తల్లికిగల అజీర్తి పోగొట్టి పిల్లకు రోగములేని పాలు వచ్చునట్లుచేయుట,

రెండవది పిల్లకు అజీర్తివదలి యిదివఱకున్న రోగపదార్థము నంతను బహిష్కార అవయవముల గుండ వెలికి దోలివే యించుట, మూడవది ముందు అట్టి అజీర్ణదోషము గలుగ కుండ బహు మితమైన యాహారమునే యివ్వవలెను. అది యును పిల్ల ఆకలియై యేడ్చువఱకును నివ్వకూడదు. ఆకలి యేడుపో లేక బాధవలన నేడ్చుచుండెనో కనిపెట్టవలెను, మనము బలవంతముగా తినిపించని యెడల పిల్ల లెప్పుడును ఆకలికానిదే తిననొల్లరు. కొందరు తల్లులు పిల్లలునోరు దెరువ కుండిన నెత్తిమీద మొట్టి యేడ్చుటకు నోరు దెరువగానే నోటినిండ గ్రుక్కుటకూడ గలదు, ఇట్టి దురలవాట్లు చేయుట చేతనే పిల్లలు తమ కడుపుమానమును గుర్తించుట మరచెదరు. పిల్లలు హితవుగా తిను నంతసేపే వారి కాహార మివ్వవలెను. అక్కర లేదనిన వెంటనే మానవలెను. మంచిఅలవాట్లు నేర్పి ఇంతవఱకు చేరిన రోగపదార్థము పూర్తిగా నశించువఱకును కటిస్నాన ములు చేయించుచు ఎండలో పరుండబెట్టుచు, తల్లిశరీరోష్ణము వలన చెమట పట్టించుచు నుండవలెను. తల్లికి అజీర్తి యేమి యు లేకుండునట్లు బహుతక్కువగా అవిదాహియగు సాత్వికా హారము రసయుక్తమైన ఫలములతో నిచ్చుచుండవలెను.

౧౭. పిల్లలకు గలుగు విరోచనబద్ధమునకును, అన్నిరకముల విరోచనములకును

అజీర్తి తప్ప వేరు కారణములేదు. కారణమైన అజీర్తిని పోగొట్టుటచే కార్యమైన రోగము నశించును గాన ముందు

తల్లిని ఎండకట్టుట, పిమ్మట పిల్లను ఎండకట్టుట. తల్లిపిల్లలను ఉపశమనస్నానములు, ఆవిరి, ఆతప స్నానములు చేయించుచు స్వాభావికాహారమునకు మరల్చవలెను. రోగాంకురములు గనబడిన వెంటనే ప్రారంభించవలెను గాని ముసలమ్మల మాటలును, వైద్యులమాటలును నమ్మి వాము, శొంఠి, నల్లమందు. ఔషధములు, ఆముదము, భేది ఔషధములు ప్రయోగించి రోగమును ముదరబెట్టరాదు.

౨౫ కళ్లకలక, పోటు, ఎరుపులు, నీరుగారుట, కళ్లలోని పువ్వులు, పొరలు, పుసిగట్టుట మొదలగు కళ్లరోగములకు

రోగములన్నియు ఏయవయవములందు గలిగినను కారణమొకటియే యనియు; కారణము నశించినపుడు కార్యమైన రోగము నశించుననియు, అనేకసారులు చెప్పియుంటిని. ఇందుకూడ అదే చికిత్స రోగపదార్థము ముందునుండిగాని, వెనుకనుండిగాని శిరస్సునకు వ్యాపించి నేత్రములయందును చుట్టుపట్లను ప్రవేశించుటచే కళ్లరోగములువచ్చును, గాన ముఖ్యముగ జీర్ణకోశమును బాగుపరచవలెను. అందుకుగాను కటిలింగస్నానములును శరీరమంతకును వారమునకు 2 సార్లును; ముఖమునకు ప్రతిరోజునను ఒకటి రెండు సార్లును ఆవిరి పట్టవలెను. ఆవిరి పట్టిన వెంటనే చల్లనిమంచినీటితో స్నానముచేయుటయు, నేత్రములను ముఖమును చాలాసేపు కడుగుటయు చేసి కటిలింగ స్నానములను జేయవలెను. స్నానముల మధ్యను చన్నీటి గుడ్డలనుగాని మట్టి పట్టీలనుగాని వేయుచుండవలెను. ఉప

యమునను సాయంత్రమందున ప్రవాహోదకమునందుగాని సాగకపోయినయెడల లోతుగల బూర్లె మూకుడునందలి మంచినీటిలోగాని ముఖమును ముంచి నేత్రములు తెరచి చూచు చుండవలెను. ఉదయమునందును సాయంత్రమందును సూర్యు నికి దిగువగా రెప్పవాల్చక చూడగలిగినంతసేపుచూచి కన్నీ రువచ్చిన తరువాత చన్నీట గడుగవలెను. చంటిపిల్లల రోగములందు తల్లికూడ తొట్టిస్నానములును అవిదాహిక పథ్యమును చేయవలెను.

౨౦ రొంప, దగ్గు, రొమ్ముపడిసెము, గొంతుక బొంగురుపోవుట, రొంప సంబంధమైన దగ్గు.

ఋతువులు మారునపుడును, శీతనీటికాలమందును తరుచుగా పిల్లలకును పెద్దలకును గూడ ఇట్టిరోగములు వచ్చుచుండును అందుచే వైద్యులు రోగుల శరీరమునకు గాలి తగులనీయ కూడదనియు కంఠమును చెవులను ఫ్లానలు గుడ్డలతో గప్పుకొని శరీరమంతయు కప్పుకొని మరి యివతలకు రావలెననియు చెప్పుదురు. వీరు తలచునట్లు గాలివల్లను నీళ్లవల్లను చెడుపులేదు. దయామయుడైన పరమాత్ముడట్టి గాలిని మానవులకు బాధగలిగించుట కేర్పాటు చేయలేదు గాని మన శరీరములు అన్యపదార్థగ్రస్తములైయుండి జీర్ణకోశము సరిగా పని చేయజాలని స్థితిలో గాలిమార్పుచే అవయవములకు నూతనమైన శక్తి గలిగి తలయందు జేరియున్న అన్యపదార్థమును దగ్గరనున్న బహిష్కార అవయవమైన ముక్కుద్వారాయును నోటివెంబడిని తోసిపుచ్చునట్లు చేయును.

అందువలన మనకు ఉపకారమే జరుగుచున్నది. తప్పునడతకు ప్రాయశ్చిత్తము బాధ గాన అనుభవించకతప్పదు. ప్రతి రోగమును సూచించు జ్వరము తప్పక రాగలదు. కాన ఆవిరి పట్టి చన్నీటి స్నానముచేయుట, కటిలింగస్నానములు, ఆకలి బాగుగ గలుగువఱకును లంకణములుగాని, నారింజ, లేత కొబ్బరి మొదలగు తేలిక ఆహారములు తీసుకొనుచు పిమ్మట బాగుగ సిమ్మళించువఱకును గోధుమజావ పండ్లు వాడవలెను. పరిశ్రమ మరువరాదు. పిల్లల విషయములో పాలుద్రాగు చుండు నంతకాలము తల్లులుకూడ తొట్టి స్నానములను పథ్యమును చేయవలెను.

౨౧ కీళ్లనొప్పులు, అరకాళ్లమంటలు వాతనొప్పులు, కల్లవాపులు మొదలగు రోగములు.

ఈరోగములన్నిటికి అజీర్తియే కారణము. అజీర్తినుండి విరోచన బద్ధమును దానినుండి యిట్టిరోగములును గలుగును. రోగముల పేర్లతో ప్రకృతిచికిత్సకులకు పనిలేదు కారణమును దీసివేసిన కార్యము నశించును. అన్య పదార్థము నందు మండ పుట్టి పులిసి పొంగి రక్తనాళముల ద్వారా సంచారము చేయునపుడు కీళ్లు ఇరుకుగా నుండుటచే ప్రవాహమును పోనీక అడ్డగించును. అందువలన సన్నని మార్గముల ద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటచే ఒరపిడివలన వేడిపుట్టి జ్వరము వచ్చును. కీళ్లద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటలో సందు లేక కీళ్లయందు నొప్పి పోటు వచ్చును. కాన ఈ యన్య పదార్థమేమార్గమున ఈ కాళ్లలోను శరీరమంతటను

చేరనో తిరిగి యీ మార్గముననే వెనుకకువచ్చి జీర్ణకోశ ములో బ్రవేశించి బహిష్కార అవయవములగుండ నెట్టి వేయబడునట్లు చేయవలెను సర్వరోగములందును చికిత్సా ద్వయ తత్వముయొక్క శక్తి అమూల్యము గాన ఆవిరియు కటి లింగ స్నానములును, ఆకలి గలుగువఱకు లంకణములును పిమ్మట అవిదాహ కరములును, సాత్వికములును నగు నాహారముల సేవనమును చేయవలెను. కీళ్ళు బాధగానున్న ప్పుడు, వాపులకును బాధయున్నచోట్లను ప్రత్యేకముగ ఆవిరి పట్టి పూర్ణముక్కలకు నీళ్ళుపోయు తొట్టితో చన్నటితుషార స్నానములును పిమ్మట కటిలింగ స్నానములును చేయవలెను.

౨౨ చర్మవ్యాధులు: చిడుము, గజ్జి తామర, మంత్రిములు, మాడలు, పుప్పు రసి యోడుపొక్కులు, మొదలగునవి

శరీర మన్యపదార్థముచే నిండి చర్మమున కడుగున నీ యన్య పదార్థము చేరినపుడు రక్త ప్రసరణము చర్మము వఱకును వచ్చి చర్మములోనున్న సూక్ష్మ నాళముల చివరలు అన్య పదార్థ ములచే నిండియుండుటచే చర్మమునకు రక్తమురాదు. చర్మము బండబారును. సహజోష్ణమును పోగొట్టుకొనును. చెమట పట్టదు, రంగుగూడ మారును. అట్టి స్థితియందు చర్మము నందు కొంత ప్రతీకారము జరిగిన అడుగున జేరిన యన్య పదార్థ మొకచోజేరి కురుపులు మొదలగు రూపములతో చర్మమునందు ప్రవేశించిన పదార్థమంతయు ఆకురుపునకు చుట్టుపట్ల చేరి పక్వమై చర్మమును బ్రద్దలుకొట్టుకొని వెలు పలకు చీము, నెత్తురురూపమున పోవును. ఇట్లు పూర్తిగా

పోయినపుడు చర్మము బాగుపడి ఆరోగ్యవంత మగును. అంతవఱకును ఓపిక లేక మందులు రాసియు, కోయించియు, రోగపదార్థ మంతయు పోకుండ ఆపుచేసెదరు. అందువల్ల ఒకచోట నుండి మరియొకచోటకు ఈ కురుపులు మారు చుండును. అట్లు జరుగకుండ శరీరమునకు మరింత శక్తి గలి గించి అన్యపదార్థమును పూర్తిగా నెట్టి వేయించుటకు గాను జీర్ణ కోశమునకు పని తగ్గించుటయు, ఉపశమన స్నానములు, ఆవిరి పట్టుట చేయవలెను. మట్టి పట్టీలు వేయుటయు, కురు పులు, చిడుముగల తావులందు ప్రత్యేకముగా ఆవిరిపట్టి చన్నీరు ఎత్తునుండి ధారగా పడునట్లు చేయుచుండుటయు అవ సరము. అన్ని వ్యాధులందు వలెనే అవిదాహి పథ్య మవ సరము.

౨౩ రాచపుండ్లు, గడ్డలు, స్త్రీల చను గురుపులు, గండమాలలు, ఆసన గండమాల మొదలగు రోగములు

సుఖరోగములు జీర్ణించియు, విశేషమగు అన్యపదార్థ సంకల నము గలిగినపుడు మందులచే నరములశక్తి అణచబడియు, శస్త్రముచే రోగపదార్థము లోపలకు త్రోసి వేయబడియు, కాఫీ మొదలగు చురుకుపుట్టించు నట్టియు, పంచదారవంటి దోషపదార్థ సేవనమువలనను జీర్ణకోశముయొక్క శక్తి నశించి అందలి వివిధానయవములు తమ పని తాము సక్రమముగ జేయ లేనపుడే యన్యపదార్థ మిట్టి రూపమున పోడాచును. దానిని పోనీయక మందులచేత ఆప బ్రయత్నించిన యెడల రోగము కాలిక రూపమునుబొంది రోగిని శాశ్వతముగ పనికి

మారిన వానిగమార్చి తిరిగితిరిగి వాటి యిష్టముచొప్పున నీ రోగములు వచ్చుచు పోవుచుండును. రోగికి బ్రతుకునందు అసహ్యము పుట్టును. రోగిని సంరక్షణ చేయువారు కూడ విసుగుకొందురు. బ్రతుకు నిరర్థకమగును. ఇట్టి రోగులను కొందరిని నేను బాగుచేసి యుంటిని కాని మహర్షిచే బాగుపడినవారి సంఖ్య చెప్పలేము. ఎట్టి వ్యాధియందైనను అన్యపదార్థ విమోచన చికిత్స అమోఘము. కావున మొదట జీర్ణకోశమునకు పని తగ్గించుట యనగా లంకణముగాని లేక లంకణతుల్యముగ రసయుతమైన పళ్ళను తినుచు ప్రతిరోజునను కురుపునకు ఒకటి రెండు సార్లు ఆవిరిపట్టుట, చన్నీటిధార పడనిచ్చుట, ఎల్లప్పుడును తడిరేగటిమట్టి కట్టు కట్టుచుండుట; రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు చేయుటయు కర్తవ్యము. రణము పెరిగి పక్వమునకు వచ్చిన తరువాత చితుకువఱకును బాధ యెక్కువగును, అప్పుడు లంకణము వలన త్వరలో పక్వమగును. కురుపు బ్రద్దలై చీము ఓడ్చివేయబడును. అప్పుడుగూడ ప్రతి రోజునను ఆవిరిపట్టుట, తడి మట్టికట్లు, తొట్టిస్నానములు చేయుచుండవలెను. గాయమునందు మట్టిదూరినను భయము లేదు. చీముతోబాటు మట్టికూడపోవును. మట్టికట్లచేతను తొట్టిస్నానములచేతను రణములు ఎదిగి, పక్వమై, చితికి రసి నోడ్చి పూర్తిగా మానును. మట్టి ఈ కోతపాలాస్త్రి, మాను పాలాస్త్రి చేయు పనిని చేయును. శరీరమందలి దుష్ట పదార్థమంతయు ఓడ్చువఱకు ఈ పుల్లుమానక ఓడ్చుచునేయుండును. అంతవఱకును తొట్టిస్నానములజేయుచు, ఆవిరి, మట్టిపట్టీలు

వేయుచుండినయెడలను, అవిదాహిపథ్యము వలనను పుళ్ళు మానిన పిమ్మట తిరిగిరావు. పూర్తిగా మానినపిమ్మటగూడ మరి యారుమాసములు తొట్టిస్నానములును అవిదాహిపథ్యమును జేయవలెను.

౩౪ ఎముకక్షయ, ఎముకలయందలి కురుపులు, వాపులు, పుచ్చు

ఈ రోగములు పిల్లలకు గలుగును. ఇట్టిరోగ మని వైద్యులచే నిర్ణయింపరాని బాధ గలుగును వాపులుండును. ఎక్సరే పరీక్షచే దానిని పాశ్చాత్యవైద్యులు గనిపెట్టి శస్త్రవైద్యము చేసి పుచ్చిన ఎముకముక్కల దీసివేసెదరు. ఆ రోగ మెట్లుపుట్టి నదో వారికి తెలియదు. గాన మరికొన్ని రోజులకు ఇంకను పైనవాచును అక్కడగూడ శస్త్రచికిత్స చేయుటచే ఇంకను పైకి వాచును. పిమ్మట ఆ యవయవమును ఖండించవలసి వచ్చును. ఇట్టిబాధలు లేకుండ మనస్వాభావిక చికిత్సచే కారణమైన అన్యపదార్థములను దీసివేసి, ఇక గలుగకుండ అవిదాహి పథ్యమును ఉపశమన స్నానములును జేయవలెను

చికిత్సావిధానము :— వాపుగలచోట్ల తడిమట్టి కట్లుగట్టియుంచుట, ప్రతిరోజునను ఆ ప్రదేశమునకు వారమునకు రెండు సార్లు శరీరమంతకును ఆవిరిపట్టి పుచ్చుల ముక్కలకు నీళ్ళు పోయు తొట్టితో తుషారస్నానమును, రోజునకు 3 లేక 4 తొట్టిస్నానములు, గోధుమజావ, రొట్టె, పళ్ళు, అవిదాహకర కూరగాయలు తినుట, ఇట్లు చేయుటచే వాపుగలచోట గాయముపడి ఎముకలు ముక్కలు ఊడిపోవును. తిరిగి క్రిమ

ముగ లోపల క్రొత్త యెముక పట్టినకొలది పాతయెముక ముక్కలుముక్కలుగా ఊడిపోవును. చీము నెత్తురు గాయము నుండి ఓడుచుండు. ఈ రోగము వైద్యమునకును శస్త్రము నకును కూడ లొంగదు. రోగి అంగహీనతను పొందవలసి వచ్చును; గాని యీ చికిత్సచే నిర్భయముగ, బాధలేకుండ ఆరోగ్యమును పొందును చికిత్సాకాలము సంవత్సరముపైన బట్టును. ఓపికతో చేయవలెను. తొందరపడి వైద్యుల చేతిలో బడిన అవయవమును తెగకొట్టింపను కొనుట తటస్థించును. ఈ చికిత్సయొక్క శక్తి ఇట్టి వ్యాధిగల రోగి చికిత్సింపబడు కాల మున గాన్పించును. ఎముకలూడుట, క్రొత్త యెముకపట్టుట నిర్బాధకముగను విచిత్రముగను జరుగును. పట్టభద్రులగు వైద్యులుకూడ ప్రకృతి శక్తికి ఆశ్చర్యమును పొందుదురు.

౨౫ దంతరోగములు, పుప్పిపన్ను, దంతకుళ్లి, చిగుళ్లవాపు మొదలగునవి.

ఇతరరోగములవలెనే దంతరోగములకు కూడ మూలకారణము జీర్ణకోశము సరిగా పనిచేయక పోవుటయే. అన్నపదార్థము దంతముల కుహళ్లలోజేరి మండము గలిగినపుడు వేడిపుట్టి అందువలన పింగాణీ చెడును. గులకలగును. చిగుళ్లువాచును. ఈ రోగములకు వైద్యులు పళ్లూడపీకి కృత్రిమ పళ్లను గట్టుకొమ్మందురు. అనేక విధములైన పళ్లుతోముకొను పొడు ములు బయలుదేరినవి. ఇవి పళ్లయందలి క్రిములను జంపు నవి వాడెదరు. వాని వలన ఉపయోగము లేకపోవుటయే గాక అపకారముగూడ గలదు. క్రిమినిజంపు విషము కొద్ది

కొద్దిగా శరీరమందు ప్రవేశించి జీర్ణకోశమును చెఱుపును. బ్రష్షుతో ప్రతిరోజునను తోముటవలన పాచి మరింత పట్టుకొనును. అసహ్యాముగా నుండును. అజీర్తి పోగొట్టుకొని స్వాభావికాహారము తో తృప్తిపొంది యుండిన, కొలది కాలములో పళ్ళూడ గొట్టుకొను నక్కర లేకుండ పళ్లు గట్టిపడును. పుప్పిపళ్ళ కొఱకు సరియైన పథ్యముతో తొట్టి స్నానములు చేసిన కొందరకు పుప్పిపళ్ళు ఊడిపోయి తిరిగి దంతములు వచ్చుటకూడ గలదు. బాధ గలిగినప్పుడెల్ల నోటికి ఆవిరి పట్టుటయు చన్నీటిని పుక్కిలించి ఉమ్మివేయుటయు తరుచు చేయుచుండిన బాధ శాంతించును. ఎక్కువ బాధ యుండినరోజున ఉపవాసముండి ఒక సారి పూర్ణాంగ ఆవిరిస్నానము, తదుపరి చన్నీటిస్నానము, 3 లేక 4 సార్లు కటిలింగస్నానములు, మధ్యమధ్య చన్నీరుతో అనేక సార్లు పుక్కిలించుట, వేడినీటితో కూడ పుక్కిలించుట, ఈ రెండును ఒక దాని తరువాత నొకటి చేయవలెను. నోటికి ఆవిరి పట్టవలెను. బాధ శాంతించినను నిర్మూల మగుటకు గాను మూడు మాసములు గోధు మాహారమును అవిదాహిపథ్యమును జేయుచు తొట్టిస్నానములు చేయనగును. ఉపేక్షచేసిన తిరిగి అప్పుడప్పుడు బాధ గలుగును. పళ్లు తోము కొనుటకు పాలుగల పుల్లలు వాడవలెనేగాని పళ్ళపొడుములు పనికిరావు, పళ్ళు ఊడదీయించుకొనుట, ఇంగువపెట్టి ఊడ గొట్టుకొనుట తప్పు. ఒకపన్ను దీయించిన ఆపుప్పి మరియొక దానికి పట్టును గాన కారణమును నిర్మూలించుటకు తొట్టి స్నానము అవసరము.

ఇటీవల దంతరోగములను గుదుర్చుటకు ప్రత్యేక శాస్త్రముల నభ్యసించి విదేశములయందు పట్టములు పొందిన డాక్టరులు పెక్కండ్లు బయలుదేరిరి. వీరివద్దకుపోయినప్పుడు సర్వరోగములకును పళ్ల రోగములే కారణముగా జెప్పెదరు, పళ్లను శుభ్రముగానుండునట్లు తోముదురు. పళ్ళనూడబెరికి కృత్రిమ పండ్లను కట్టుదురు. ఈ విధానముచే రోగి యావజ్జీవము రుచి గ్రహణమును బోగొట్టుకొనునుగదా! ఇంతకంటె అన్యాయముగలదా! పళ్ళబాధగాని చిగుళ్ల బాధగాని గలవారు ప్రతి రోజునను వండ్రిమట్టితో దంతధావనము చేసికొన్న యెడల దంత సంబంధమైన సర్వబాధలును పోయి పళ్లు గట్టిపడును. కృత్రిమ పళ్ళు అవసరంరాదు. జీర్ణకోశము కూడ బాగుపరచుకొనుట అవసరమని వేరుగాచెప్పనవసరం లేదు. పళ్లు రుచిని గ్రహించునవిగాన పళ్లులేని జీవనము వృథా. పళ్ళనెప్పుడును పీకించుకొనరాదు.

౨౭. చెవులోపోటు, మాదలు, చీముగారుట, చెముడు మొ॥

వీనికన్నిటికిని శిరస్సునందు అన్యపదార్థము చేరి అది చెవియందలి నరములలోకిపోయి వాని స్థానమునుండి గెంటుట లేక నరములయందు చివరలవఱకు రక్తప్రవాహమును ఆపివేయుట మొదలగు కారణములవలన పై బాధలుగలుగును. చెవియందు పిచికారి చేసికొనుట, పసరు పోసికొనుట, అరఖులు వేసుకొనుటవలన ప్రస్తుత ఉపశాంతిగాని లాభములేదు, పైగా లోపలిచెవి చెడిపోయి చెముడువచ్చును. తొట్టిస్నానములు, ఆవిరి, చెవిలోపల చన్నీళ్ళతో పిచికారీ, చెవిచుట్టు

తడిగుడ్డగాని తడిచేగడిమట్టిగాని వేయుటవలన పూర్తిగా నిమ్మళించును. అవిదాహి పథ్యముతో తొట్టిస్నానములు రెండు మూడు మాసములు చేయవలెను. మొదటి రోజుననే బాధ శాంతించినను ఈ స్నానములు చాలకాలము చేసినగాని పూర్తిగా కారణము తొలగిపోదు. జీర్ణకోశము బాగుపడు వఱకును చేయవలెను

౨౭ పిల్లలకు గలుగు కోరింతదగ్గు

ఈ రోగము రొంపపట్టి జ్వరముతో ప్రవేశించును. ఇదియును అంటురోగము. దీనికిని కారణము విశేషమైన అజీర్తియు విరోచనబద్ధమును. దీని మొదటి స్థితియందు మందులకు లొంగదు సరిగదా అంతకంత కెక్కువయై గుక్క తిరుగకుండ దగ్గువచ్చి తినినతిండి వాంతిగా పోయినమీదటనే కొంచెము శాంతించును. కొందరుపిల్లలు దగ్గుచే ఊపిరి త్రిప్పుకొనలేక మృతినొందుదురు. మందులు వాడినకొలది రోగ మసాధ్య మగుచుండును. దీనికి మన పెద్దలు కోరింతనారతో తాడు మేనమామచే వేయించి మెడలో కట్టించుటవలన దగ్గు పోవు ననిచెప్పిరి. దాని కర్థమేమన మందు లక్కరలేక దగ్గు పక్వము నకువచ్చి శ్లేష్మముతుళ్ళి తనంతట తగ్గిపోవునని. భోజనమునందు అవిదాహిపదార్థముల దీసికొనినయెడల కొన్నిరోజులకు అదే తగ్గిపోవును. గాన మందులువాడి రోగమును ముదరపెట్ట కూడదు.

చికిత్స

రోజునకు 4 లేక 5 కటిస్నానములు, పిల్లల వయస్సును బట్టి 3 సం॥రముల పిల్లలకు 3 నిమిషములతో నారంభించి రోజున కొకనిమిషము హెచ్చించుచు 15 నిమిషములవఱకు చేయించవలెను. దగ్గు వచ్చినయెడల రాత్రిలందుగూడ 1 లేక 2 స్నానములు చేయించవలెను. గోధుమజావ, రసయుక్తమైన పళ్ళను తినిపించవలెను. 5 స॥ల లోపువారికి 5 నిమిషములతో నారంభించి 15 ని॥ల వఱకును, 10 సం॥రములవఱకు గలవారికి 10 ని॥లతో ప్రారంభించి 20 ని॥ల వఱకును, రోగము ముదిరి అస్వాస్థ్య స్థితిలోనికి వచ్చువఱకు మందుల వైద్యము చేయబడిన పిల్లలకు చికిత్స ప్రారంభించినపుడు కటిలింగ స్నానములు రెండును ఒకేసారి చేయించవలెను.

పిల్లలకు లింగస్నానము ఇతరవ్యాధులలో అవసరము లేకున్నను ఈ రోగమునకు కావలెను.

తొట్టిలో నిండుగ నీళ్ళుపోసి కొంతకాలము లింగస్నానము చేయించి పిదప ఆ తొట్టియందే కాళ్ళు చేతులుపట్టుకొని కటి స్నానము మిగతకాలము చేయించవలెను. ఇట్లు 2 లేక 3 రోజులే అవసరమగును. రోగము మరలి ప్రాణభయము తప్పినది మొదలు కటిస్నానమేచాలును. తరచు ఆతపస్నానము చేయించవలెను. పడక కుర్చీలో బిడ్డను తడిగుడ్డమీద పరుండబెట్టి పైని తడిగుడ్డ కప్పి పట్టించవలెను. చంటిపిల్లలను తల్లులు కడుపుపై పరుండబెట్టుకొని తడిగుడ్డ కప్పి ఆతప స్నానము చేయించవచ్చును. పాలుత్రాగు పిల్లల విషయములో తల్లులు

కూడ తొట్టిస్నానములును, గోధుమ ఆహారముతో రసయుక్త మైన పళ్లును లేక కేవల ఫలాహారముతో ఉపద్రవము తప్పు వఱకు తృప్తిపొంది యుండవలెను. జబ్బు నింపాదిగా నుండిన పిదప రక్తముపట్టి పూర్తిగా దార్ఢ్యము వచ్చిన తరువాత కూడ ఒక మాసమువఱకు పథ్యమును తొట్టిస్నానములును విడువ గూడదు. క్రమముగా స్నానములు రోజునకు 2 లోనికి తగ్గింపవచ్చును. నిద్రపోవు కాలమునందు బహు నెమ్మదిగ నుంచి మెలకువ రాకుండ చూడవలెను. పరిశుభ్రమైన గాలి వచ్చునట్లు కిటికీలు తెరచి యుంచవలెను. తరుచు ఎండలో తిప్పుచుండవలెను. తొట్టి స్నానాంతరమున తల్లి పిల్లను తన కడుపుమీద పరుండబెట్టుకొని ముఖముగాక మిగిలిన భాగము ప్లానలు గుడ్డతో గప్పి చెమట పట్టించుచుండవలెను.

౨౮ కామిలారోగ చికిత్స.

జ్వరము మందులచే అణచబడి శరీరమందు జీర్ణమైనపుడు ఈరోగము గలుగును. కొందరకు కళ్ళును శరీరమెల్లను పచ్చబడును. మరికొందరకు ఉబ్బు కనబడును. మందులనువిడువక సేవించు నెడల అసాధ్యస్థితిలోనికి వచ్చును. వైద్యుడు తెలివైనవాడైనయెడల చెట్టుతీయుట మొదలగు పైచికిత్సలచే రోగికి ధైర్యము గలుగజేసి మందులు వేయక జాగ్రతగా పథ్యము చేయించిన యెడల నిమ్మళించును. ప్రకృతిచికిత్స యందట్టి మార్పులులేవు. అన్నిటికిని ఒకటే విధానము లోపల అణగియుండిన జ్వరమును చర్మగతముచేసి జ్వరకారణమైన అన్యపదార్థమును తీసివేయుటవలన రోగనిర్మూలమగును.

రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు, గోధుమజావ, నారింజ మొదలగు రసయుక్తమైన ఫలములు ఆకలిగలుగు వఱకును సేవించి పిమ్మట సమస్త ఫలములును కూరగాయలు నీళ్లతో మాత్రము ఇగురనిచ్చినవి తినవచ్చును. రోగి 4 లేక 5 రోజులలో గుణమును పొందినను కాలికజ్వరమగుటచే 3 లేక 4 మాసములు తొట్టి స్నానములును అవిదాహి పథ్యమును చేయవలెను. వారమునకు రెండుసార్లు ఆవిరి, మధ్య మధ్య ఆతపస్నానములును చేయుచుండవలెను.

౨౯ విరోచన బద్ధకము చికిత్స.

ప్రతిరోజునను రెండుసార్లు విరోచనమగుచుండవలెను. విరోచనము కడ్డీగా నుండి పెంటికలవలె గట్టిపడక జారుడుశక్తి గలిగి గోధుమరంగుతో నుండవలెను ఏరోజున విరోచనము కాకపోయినను విరోచ[illegible]బద్ధము గలిగినట్లు తెలుసుకొని విరోచనమగువఱకు భోజన[illegible] చేయకూడదు. వెంటనే ఆవిరిపట్టి పొత్తికడుపునకు తడిగ[illegible] పట్టీగాని లేక తడిరేగడిమట్టి పట్టీగాని వేయవలెను పి[illegible] విషయమందు తల్లులు జాగ్రతగ విరోచనమైనది లేనిది [illegible]నిపెట్టుచుండవలెను. విరోచనము కాకపోయినను లక్ష్య[illegible] తిని తిరుగుచు కొన్నిదినములైన పిమ్మట విరోచనముకొ[illegible] ఆముదముగాని, నేపాళపుమాత్రలుగాని సాల్టులుగాని [illegible]కూడదు. విరోచన ఔషధములు వాడుటచే ప్రేగులకు [illegible]ముగా పదార్థము జారించెడుశక్తి నశించిపోవును. అలవా[illegible]నన కొలది మందులవలన గూడ విరోచనముకాదు. గా[illegible]దులజోలికిపోక ప్రతిరోజునను

ఉదయమందును సాయంత్రిమందును సరియైన వేళకు దూర ముగా పోయి విరోచన ప్రియత్నము చేయుచుండవలెను. విరోచనము కాకుండినను వెళ్ళుటకు ప్రియత్నము మూన కూడదు. తెల్లవారు జామున 4 గంటలకు పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీ వేయవలెను. లేక తెల్లవారుజామున నిద్రి మెలుకువరాగానే రాత్రి జాగ్రత పెట్టియుంచిన ఇత్తడి చెంబు లోని నీటితో పుక్కిలించి, యుమిసి, రాగిచెంబులోని నీళ్ళు సోలెడునరకు త్రాగుట కలవాటుపడిన కాల విరోచనమగును. ఇట్లుచేయుటలో మంచముమీాది నుండి లేవకుండగనే యీ నీళ్ళను త్రాగవలెను. ఇట్లుగాక నెల చేయు టచే మలబద్ధము వదలును అరటికూరలును గింజలున్న కటికి కాయలును తినుచుండవలెను. పొత్తికడుపునకు శ్రిమనిచ్చు పరిశ్రిమ చేయవలెను. ఇట్టి సాధనములచే కాలికముగాకుండ చూచుకొనవలెను. ప్రితి భోజన అనంతరమును ఒక పావలా యెత్తు సముద్రిపు ఇసుక నాలుకమీాద వేసుకొని కొంచెము సేపు ఆగి ద్రివము ఊరగానే మ్రింగవలెను ఇది ప్రేగుల కంటుకొనిన మలమును కదపి జార్చును. ఇసుక శరీరమం దుండక మలముతో పోవును. గాన దానివలన అపాయము రాదు. మలబద్ధము లేకున్నను ఇట్లు ఇసుకను వాడుట మిగుల మంచిది. ఇదిగాక ప్రితిరోజునను నిద్రిమండి లేవగానే విరో చన బద్ధరోగులు చన్నీళ్ళబిందెవద్ద నిలుచుండి అరచేతులను బిందెలో నుంచి ఒకచేతితరువాత నొక చేతిని పొత్తికడు పు మీాద నుంచుచు తిరిగి నీటిలో ముంచుచు 5 నిముషములు చేసినందువలన విరోచనమగును.

చి కి త్స

రోజునకు రెండు కటిస్నానములును మధ్య నొక లింగ స్నానమును, వారమునకు రెండు సర్వాంగ బాష్పస్నానములును, మధ్య మధ్య పొత్తికడుపునకు ఆవిరి పట్టుటయు, అవిదాహి పథ్యమును, రసయుక్తమైన పళ్ళు ఆకు కూరలును. కూరలు వార్చక ఇగురనివ్వవలెను, ఉప్పు పనికిరాదు

౩౦ ఇంద్రియ నష్టమునకు చికిత్స.

పూర్వకాలము నుండియు హిందువులు బాలురకు ౮ వ సంవత్సరము మొదలు 25 సంవత్సరములు దాటువఱకును నిర్బంధ బ్రహ్మచర్యమును గురుకుల వాసమును విద్యా సంపాదనయు నేర్పాటు చేసియున్నారు. గురుకుల వాసమునందు గురువునకు పరిచర్య చేయుటయు, పాత్రలను వల్లెవేయుటయు, మధుకరముచే అన్నమును తెచ్చుకొని తినుటయు విద్యార్థికి బొత్తిగా తీరిక లేకుండ రోజంతయు పని చెప్పుచుండెడిది. తోడి విద్యార్థులతో విద్యాసంబంధమైన వాదన తప్ప పపంచక సంబంధమైన జనులతో పరికినిమిత్తములేదు గాన మనస్సు నిర్మలముగా నుండెడిది. స్త్రీలతో సంభాషణగాని వారితో కలిసి యాడుటగాని లేనందున స్త్రీలను గూర్చిన సంగతులే వారి మనస్సులలోలేవు. ఆకారణముచే రేతస్సుఉత్పత్తి కాలమగు 12 సం॥ మొదలు 18 సం॥రముల వఱకు రేతస్సు పుట్టుటయు, పిదప 20 సం॥రముల వఱకు గట్టిపడుటయు, పిమ్మటఊరుటయు జరుగుచుండెడిది. ఈకాలమున అట్టినిర్బంధములు లేక పోవుటయే గాక బాల బాలికలు చేరి యాడుట,

ఒకరితో నొకరు రహస్య సంభాషణలు జరుపుటవలన రేతస్సు ఉత్పత్తి కలుగు సమయమున మనస్సునందు వికారము పుట్టి రేతస్సునకు వేడికలుగును. అందువలన స్త్రీ రగును రేతో వాహికలు బలహీన మగును. దానికి తోడు అజీర్తివ్యాధి గలిగి జీర్ణకోశము చెడుటచే ఈ రేతోవాహికలందును వాని సమీపమునను అన్యపదార్థము చేరి పటుత్వము తప్పి చిన్న తనముననే ఇంద్రియనష్టము గల్గును. ఇంద్రియ చలనముతో పాటు దుష్ట సంకల్పము లధికమగును. అందువలన ఇంద్రియము బొత్తిగా చెడుట్రయు జీవకోశము చెడుటయు తటస్థించును. దానివలన రక్తము చెడి మనిషి పాలిపోవును. ఇంద్రియమునకును నేత్రములకును దగ్గర సంబంధ ముండుటచే దృష్టియందుగూడ దోషముగలుగును. దుష్ట సంకల్పములచే అంతకంతకు మనస్సు నెమ్మది లేక తిన్నతిండి అరుగక విరోచన బద్ధము గలిగి మూత్రముతో ఇంద్రియము పడుచుండుట తటస్థించును. మొదట స్వప్న స్ఖలనమునుండి క్రమముగా ఈ స్థితికివచ్చుటకు కొన్ని సంవత్సరములు పట్టవచ్చును. ఈలోపున అనేకములగు విషమందులు రస గంధకవ్పులతోను, మూలికలతోను; బలవర్ధకములగు లేహ్యములతోను జీర్ణకోశము బొత్తిగా చెడును. మరికొందఱు వైద్యులు స్త్రీ సంపర్కముచే నీ వ్యాధి తగ్గునని బోధించుటచే ఏ దుష్ట స్త్రీతోనో భోగించుటచేతను సుఖవ్యాధులు గూడ పట్టుకొని నపుంసకుడు గావచ్చును. భాగ్యవంతులైనయెడల ఇదివఱలోనే వివాహమై యుండునుగాన భార్యతో గలుపుదురు. దుర్బలులైన భర్తతో సంపర్కమునకు భార్య ఏవగించు

కొనును. అంతతో బొత్తిగా నిరుత్సాహుడై మనోవికలముగలిగి పిచ్చివానివలె నుండును. మందులవలన ఉన్న గోడుకూడ చెడును. మూలకారణము తెలియక పైపైని కనబడు చిహ్నములకు వైద్యముచేయుటచే కొ్రొత్తరోగములు పుట్టి రోగి చెడును గాన ఇంద్రియ నష్టవ్యాధులందు మొదట స్త్రీ జనముతో కలియకుండుట, సదా సత్సహవాసము, మంచి విషయములందే మనస్సు వ్యాపించునట్లు చేయుటయును అవసరము. పిమ్మట జీర్ణకోశము బాగుపడి అన్యపదార్థ విమోచనము కావలెను. గాన ఉపశమన స్నానములు, బొమ్మ, ఆతప స్నానములు, అవిదాహిపథ్యము చేయుచు మనస్సు నిర్మలమగుచున్న కొలది స్త్రీలతో కలియుట, వారు చేరినచోట నిలచిమాచుట, వారితో నవ్వులుమాని సదా తనయీడు మంచి బాలురతో కలసిమెలసి సద్గోష్ఠితో కాలము గడుపుచుండవలెను. పూర్తిగా ఆరోగ్యము గల్గినగాని స్త్రీ సంపర్కము పనికిరాదు. ఈ స్నానములతో కారణము నశించును. గాన కార్యములగు సర్వ వ్యాధులును తమంతట అవి మొదలు నరికిన పాదువలె నశించిపోవును. ప్రత్యేక వైద్యములతో పనిలేదు. రక్తహీనము, ఉబ్బు, విరోచనబద్ధము, నీరసము మొదలగు సర్వవ్యాధులును మూలకార్యమైన ఇంద్రియనష్టము కుదిరి ఇంద్రియము గట్టిపడుటతోడనే నిర్మూలించును. ఈరోగులకు ప్రాతఃకాల ప్రవాహోదకస్నానములును హొత్తికడుపునకు శ్రమకలిగించు పరిశ్రమలును అవసరము. మనస్సును బాగుచేసు కొనకుండ ఏవైద్యము చేతను ఈరోగము కుదురదు. గాన దుష్ట సంకల్పములకు తావివ్వకూడదు. నపుంసకత్వము

ఇంద్రియ నష్టమునుండియే పుట్టును. ఈరెండునుకూడ అతిసంభోగముచేతను సుఖరోగము వల్లను పుట్టవచ్చును. ఏకారణమువల్ల పుట్టినను అన్యపదార్థము చేరనిదే రోగమురాదు జీర్ణకోశము చెడినగాని అన్యపదార్థము చేరదు గాన జీర్ణకోశమును బలపరచుటకును, అన్యపదార్థమును శరీరమునుండి తొలగించుటకును ఉపశమనస్నానములును, ఆవిరి ఆతపస్నానములును అవిదాహిపథ్యముతో గోధుమ ఆహారమును తీసికొనుటవలన సర్వమును తిన్నబడును

౩౧ సుఖరోగములకు చికిత్స.

అరగడియ భోగము కొఱకు ఆజన్మాంతమును బాధపడుటకైనను వెరువనివారిని మనుష్యులనుటకువీలులేదు. ప్రతిమనుష్యునకును సత్కీర్తి సంపాదించుకొని బాగుగా బ్రతుకవలెననియే కోరికయుండునుగాని అందరిచేతను దూషింపబడుచు కురూపియైతాను చెడుటయేగాక తన దుష్ట నడవడికవలన వంశమునపుట్టెడుసంతానము ఏడుతరములవఱకుగురియగునట్లుపాడు చేయవలెనను కోరికయుండదు. అయినను శరీర మన్యపదార్థముచేనిండి నరములు వాని పని నవిచేయుటకు శక్తిదప్పినపుడు మనస్సునుఇంద్రియములను వశముదప్పి వానియిష్టము వచ్చినట్లు సంచరించును. అది రోగమని తెలియక అట్టి వానిని ప్రజలు నిందించెదరు. ఆవిధమున అన్యపదార్థ క్రాంతమైన శరీరముగలవారికే సంకటము లంటును. అంతేగాక స్త్రీపురుషుల తత్వములను బట్టి ఒకే స్త్రీతో సంబంధముగల వారిలో కొందరికి మాత్రము సంకటము లంటును, కొందరికి అంటవు. సంకటము

లంటినది మొదలు వైద్యులచే మందు తీసికొననివారుండరు. రసము లేకుండ ఈ రోగములకు మందిచ్చు వైద్యులుండరు. ఈరసముచే రోగములు అణపబడునేగాని నిర్మూలములుగావు. ఇవి శరీరమందణగియుండి నెమ్మదిగా వాని పని నవిచేయు చునే యుండును. ఇంద్రియమును, బీజమునుచెరుప్రను. రక్తమును చెరుపుటచే కుష్ఠు, ఉబ్బసము, క్షయ మొదలగు కాలిక రోగము లు గలుగును అంగములు కొన్ని తినివేయబడును. సుందర శరీరుడైన పురుషుడు అసహ్యముకొన దగిన వాడగును. తరుణస్థితిలో నుండి అణచబడినపుడు బాధలు కనపడకపోవును. అంతటితో రోగి తృప్తిజెంది కుదిరినదని సంతోషించును. కాని శరీరమందలి రక్త పటుత్వము తప్పినది మొదలు ఈ రోగములు తాండవమాడును. శరీరమందలిహాగ రుచే ఒడలు తెలియక చేసిన తప్పుయొక్క ఫలితమునుఅను భవించునపుడు పశ్చాత్తాపము నొందును గాని లాభము లేదు. వృద్ధాప్యదశ కడుహీనముగానడుచును గాన మొదటనే మన స్సును అరికట్టుకొని దుష్టసంకల్పములు గలుగగనే అవిదాహి పథ్యము నవలంబించి అవసరమైన తొట్టిస్నానములు చేసిన యెడల ఇట్టి దుర్గతికి కారణముండదు. అట్టి వారి సంతానము కూడ తల్లిదండ్రుల పాపములకు నిష్కారణముగ గురి గావలసి యుండును. గాన బుద్ధి పెచ్చుకొని రోగము తరుణ స్థితియం దుండునపుడే ఉపశమన స్నానములును అవిదాహిపథ్యమును అవలంబించి రోగము లు నిశ్శేషమైనవని పూర్తిగా తెలిసిన పిమ్మటనే సంతాన ప్రయత్నము చేయవలెను. గాని అంతవర కును భార్యా సంగమము చేయకూడదు. తరుణ అవస్థమీరిన

వారుకూడ తమస్థితికి నిరుత్సాహపడవలసిన పనిలేదు. పట్టుదలతో తొట్టిస్నానములును, స్వాభావికాహార సేవనమును జేయుచు రోగము పూర్తిగా వదలువఱకు ఎంతకాలమైనను విడువకుండ చేయుటవలన బాగుపడుదురు. ప్రకృతిమాత తన శాసనమును మీరినవారిని నిర్దాక్షిణ్యముగ శిక్షించినను, తిరిగి జ్ఞానముగలిగి పశ్చాత్తాపము నొంది తననే శరణుజొచ్చిన వారి నెట్టి పాపులనైనను కాపాడక విడువదుగాన ప్రకృతికి మరలి స్వాభావికాహారసేవ జేయుచు తొట్టిస్నానములు, ఆవిరి, ఆతప స్నానములు చేయుటవలన తిరిగి బాగుపడగలరు.

౩౨ తలనొప్పి, పార్శ్వపు తలనొప్పి, తలపోటు మొదలగు శిరోరోగములు.

కాలికాజీర్తి గలిగి జీర్ణకోశము చెడినగాని శిరో రోగములు పుట్టవు. సరిగా విరోచనముగాక, మలము నిలువయుండి దాని యందు మండమేర్పడి వాయువులు పుట్టి అవి శిరస్సునకు వ్యాపించుటచే శిరో రోగములు పుట్టును. తలకు ఆకులను గట్టుట, తైలములను మర్దనజేయుట, కాంచుగట్టుట మొదలగు క్రియలచే సీరోగమును అణపజూచుట సరియైన వైద్యము గాదు. తాత్కాలికముగ ఉపశమనము గలిగినను తిరిగి యీ రోగము కనబడక మానదు. తీవ్రతర ఔషధసేవ వలన నేత్రావరోధము గలుగును గాన ఔషధముల సేవింపరాదు.

చికిత్స

తాత్కాలికముగ బాధ తగ్గుటకుగాను ఉదయమున కాచి కొంతవఱకు చల్లార్చిన మంచినీటిని కడుపు పట్టినన్ని త్రాగి

డోకువచ్చువఱకును విడువకుండ పుచ్చుకొనుచుండిన యెడల బొంగిన పసరువంటి పదార్థమంతయు ఈ నీటితోకూడ వమన మగును. అందువలన కొన్ని రోజులవఱకు తిరిగిరాదు. పూర్తిగా రోగమును వదల్చుకొనవలెనేగాని తాత్కాలిక ముగ వదలిన లాభము లేదు. గాన కొంతకాలము అవిదాహి పథ్యమును, ఫలభక్షణమును జేయుచు రోజునకు 2 లేక మూడు కటిలింగ స్నానములును బాధ కనబడినపుడెల్ల తలకు మాత్రము ఆవిరిపట్టి తడిగుడ్డతో చల్లబరచి తొట్టిచేయుచుం డుటయు, చేయుచుండిన యెడల కొన్ని మాసములకు పూర్తిగా జీర్ణకోశము బాగుపడి ఆరోగ్యము గల్గును.

33 హృ ద య రో గ చి కి త్స

రోగము లన్నిటివలెనే యీ రోగమునకును జీర్ణకోశము చెడు టయే ముఖ్యకారణము. అస్వాపదార్థము వెనుకనుండి శిరస్సు నకును అందుండి ముందునకుదిగి హృదయముయొక్క చుట్టు పట్ల జేరి దానిని స్వస్థానమునుండి గెంటివేయును. హృదయ మందలి కండరములలోనికిని నరములలోనికిని వ్యాపించి వాని స్థితిస్థాపకశక్తిని బోగొట్టును. అందువలన రక్తము సరిగా బాగుపడక చెడురక్తము వ్యాపించుట, రక్తప్రసారము సరిగా జరుగకుండుటచే హృదయము ఎక్కువ వేగముతో గాని తక్కువ వేగముతోగాని కొట్టుకొనుట, ఆయాసముగలుగుట, హృదయమాగిపోవుట, రక్తమునందు నీరుచేరుట, ఉబ్బు భయము పుట్టుట, ఉత్సాహములేకుండుట, ఆకలి యగును గాని తిన్నతిండికి తగిన బలములేక సదా నీరసముగా నుండుట,

విరోచన బద్ధము, లేక అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా విరోచనము లగుచుండుట, గ్రహణి మొదలగు బాధలు గలిగియుండును. ఈ రోగమునకు వైద్యులు బలముగల లోహ సంబంధమైన ఔషధముల నిచ్చెదరు. తెలకపిండివంటి నిస్సార పదార్థముల బెట్టెదరు. అదివఱకే చెడిన జీర్ణకోశము బలము గలిగి జీర్ణముగాని లోహముతో పూర్తిగా చెడును. లోహపు వేడి యెంతతిండి తిన్నను ఇంకను కావలసియుండును. జీర్ణకోశము చెడియున్నదిగాన ఈపదార్థము జీర్ణముగాక ఇంతవఱకు చేరి యుండిన అన్యపదార్థముతో గలసి రోగిని త్వరలో యమసదనమున కనుపును. లేదా మందుయొక్క తీవ్రముచే అణచబడినను మరుసటి సంవత్సరమునందు చిత్తకార్తికి పూర్వముకంటె తీవ్రముగవచ్చును. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రోగము తెలియకుండగనే హృదయ మాగిపోయి రోగి గతించును. గాన మందువలన ప్రయోజన మేమియు లేదు.

తరుణ స్థితియందున్న యెడల రోజునకు 4 కటిలింగ స్నానములు 15 ని. లతో ప్రారంభించి క్రమముగ 45 ని. ల వఱకును హెచ్చించవలెను. గుండె దడగలవారు గుండె బాగుపడు వఱకు వారమునకు 3 ఆతప స్నానములుమాత్రము చేయ నగును. ఆవిరి పట్టుట కష్టమని తోచిన కొంతకాలము మాన వలెను. పిమ్మట బహుతేలికగా ఆయాసములేకుండ ఆవిరి పట్టవచ్చును. ఆయాసము గల్గినపుడు తలయును ముఖమును ముసుగునుండి తీసి శరీరమునకు ఆవిరి పట్టవలయును. ప్రత్యేకముగా రసయుక్తమైన పళ్లును తేలికకాబ్బరితో ప్రారంభించి జీర్ణశక్తి బాగుపడినకొలది సర్వఫలములను, పిమ్మట గోధుమ్మ

జావ, రొట్టెలును ఫలములతో పుచ్చుకొనవలెను. విరోచన బద్ధముండిన సముద్రపు ఇసుకను సేవింపవలెను. ఈచికిత్స రెండు లేక మూడు సంవత్సరములు విడువక చేయుచు పిమ్మట సమ్మిళించిన తరువాత స్నానములు మానినను ఆజన్మాంతమును ఉప్పుకారములు తైలముతోగాని, నేతితోగాని తయారైన పిండివంటలు వదలి ప్రకృతి యాహారమునే సేవింపవలెను. ఏలనన శరీరము పూర్తిగ చెడి నరములన్నియు బలము చెడి యుండునుగాన ఏమాత్రము అజీర్తి ప్రవేశించినను తిరిగి అన్యపదార్థము పూర్వపుచోట్ల చేరవచ్చును. ఆకారణముచే ఇతరులతోబాటు విందు లారగించవలెనను కోరిక వదలి ప్రకృతిమాతను సేవింపుచు సుఖజీవనము చేయుటయే వీరికనుకూలమగు మార్గము.

కాలిక స్థితిలోనికి మారినపుడు రోజునకు ఒక లింగస్నానమును ఒక కటిస్నానమును 15 నిమిషములతో ప్రారంభించి క్రమముగ 45 నిమిషములవఱకును వారమునకొక నిమిషము చొప్పున హెచ్చించుచు రావలెను. వారమునకు రెండు ఆతపస్నానములు ఆయాసము లేకుండ తేలికగా వారమున కొక ఆవిరిస్నానము చేయుచు, చుట్ట, నల్లమందు, పొడుము, కాఫి మొదలగు చురుకుబుట్టించు రస దురభ్యాసముల నెల్లవిడిచి అవిదాహియాహారమును, రసయుతమైన పళ్ళను గోధుమాహారమును తీసికొనవలెను. చికిత్స సంవత్సరములు పట్టును. చికిత్స యారంభించిన కొద్ది కాలమునుండి సుఖముగా నున్నను ప్రతి సంవత్సరమందు చిత్తకార్తిలో తిరిగి కనబడుచుండును గాన అట్లు కనబడుట

మూని నిశ్శేష మగువఱకును తొట్టివైద్యమును ఆజన్మాంతము వఱకు గోధు మాహారముతో అవిదాహి పథ్యమును జేయవలెను. ఈ రోగము మందులకు సాధ్యమగునదికాదు. వైద్యులకు బోధపడదు. రోగి ఆరోగ్యవంతునివలె తిరుగుచునే ఏ సమయమందో గుండె ఆగిపోయి కడతేరును. గాన జీవింప గోరు ఈరోగులు బ్రతికియున్నంతకాలమును సాత్వికాహారమునే సేవింపవలెను.

౩౪ బొబ్బ తెగులు

మహా భయంకరమైన యీ రోగము సయితము జలవైద్యమునకు సుసాధ్యమేయగును. మహా తీవ్రమైన జ్వరముతో నారంభించును గాన రోజునకు పెక్కుసార్లు అనగా ప్రతి 2 గంటలకును అరగంటకు తక్కువగాని కటిలింగస్నానములు ఒకదానితరువాత నొకటిగా ప్రవాహోదకముతో జేయవలెను. తొట్టిలోని నీరు 4 లేక 5 కావిళ్లుండవలెను. తరుచు ఆవిరి పట్టవలెను. తొట్టిస్నానాంతరము ఉన్నిదుప్పట్లతో కప్పియుంచవలెను. ఇట్లు చేయుటచే శరీరోష్ణము తగ్గుచు హెచ్చుచు ఒక రోజు రాత్రింబగళ్ళు చేయుసరికి తగ్గిపోవును. పిమ్మట నారింజకాయమాత్రి మిచ్చుచు పూర్తిగా ఆక లగువఱకు లంకణములుకట్టి జ్వరవేగము తగ్గిన తరువాతను రోజునకు 3 లేక 4 స్నానములు మాత్రము చేయుచు పూర్ణారోగ్యము గలుగువఱకు ఉపశమన స్నానములును అవిదాహిపథ్యమును జేయుచుండవలెను. బొబ్బ తెగుళ్ళందు పట్టణములందు ప్రతివారును రోజునకు 2 లేక 3 ఉపశమన స్నానములును వార

మునకు రెండు బాష్ప స్నానములును గోధుమజావ లేక రొట్టెతో అవిదాహిపథ్యమును రసయుక్తమైన పండ్లను సేవింపుచు ప్రకృతి ననుసరింపుచుండినచో బొబ్బతెగులు వచ్చునను భయము కలుగనే గలుగదు. ఆరోజులలో కొద్ది ఆకలితో నుండవలెనేగాని ఎప్పుడును అజీర్తి గలుగునట్లు తిన కూడదు, బొబ్బతెగులు వచ్చునను భయముతో టీకాలు వేయించుకొని జ్వరముతో బాధపడుట కంటె ఇట్లు స్నాన ములును పథ్యమును జేసినయెడల తెగులుభయము లేదు. సరిగదా ఇతరరోగములు కూడ రాక ఆరోగ్యముగల్గును. టీకాలవల్ల అన్యపదార్థము బిగుసుకొనిపోయి ఆరోగ్యము పూర్తిగా చెడును. అట్టి విషముల శరీరమందు ప్రవేశ పెట్టుకొని ఆజన్మాంతరమును కాలిక రోగమునకు గురియగుట కంటె తరుణరోగముతో చచ్చినను మంచిదే! ఏలనన శరీర మందు కాలికరోగము ప్రవేశించిన పిమ్మట గలుగు సంతాన మునకు తప్పక ఆయారోగబీజము లుండకమానవు. అందుచే కుటుంబములు చెడిపోవును. ఈ టీకాలు ప్రారంభించిన తరువాత హిందూదేశమంతయు, క్షయ, బొద, కుష్ఠు, బుడ్డ, మొదలగు కాలికవ్యాధులకు గురియై బాధ నొందుచున్నది. ఇట్టి జాగ్రతయే కలరా గలిగినపుడును, మశూచకము, పొంగులు, విష జ్వరములు కలిగినప్పుడును టీకాలు వేయుటకంటె ప్రకృతి యాహారములు ఉపశమనస్నానములను బోధించిన పక్షమున ఆరోగ్య శాఖవారు దేశమునకు పెక్కువిధముల ఉపకారము జేసిన వారగుదురు అప్పుడే వారు ఖర్చుపెట్టు డబ్బునకు సరిపడెడు ఉపకారము ప్రజలకు కల్గునుగాని ప్రస్తుతమందు.

ఉపకారము చేయుచున్న గ్లొంచుకొని తీరని యపకారము చేయుచున్నారు. పెక్కు దేశములందు టీకాలవలన నష్టమే గాని లాభములేదని తెలిసికొనిన పిమ్మటగూడ మనదేశమున కీకర్మ మానకపోవుట దురదృష్టమే!

౩౫. కుష్ఠ రోగమునకు చికిత్స.

ఈ రోగము దేశమెల్ల వ్యాపించి పెక్కుమంది జనులను పాడుచేయుచున్నది. ఈ రోగమున కింతవఱకు నిర్మూలము జేయు మందులు మందుల వైద్యములో లేవు. ఆయుర్వేద వైద్యమందు కూడ కనిపించదు. గోసాయీ లెవరైన తామ్రి భస్మమునుగాని, మూలికను గాని యిచ్చి వారి మహిమచే గుదిర్చిరని పూర్వపుకథలు విందుమేగాని ప్రస్తుతమందెక్కడను అట్టి చికిత్స కూడ కనబడుటలేదు. అనేకులు పాశ్చాత్యులు కుష్ఠురోగ చికిత్సాలయముల గట్టి యీ రోగులకు మందులిచ్చుచున్నారుగాని రోగము పూర్తిగా కుదిరినవాని నొకని నైనను ముచ్చటకైనను గానము. ఇట్టి రోగులను ప్రజలలో గలియకుండ తోడి రోగులతోబాటు చికిత్సాలయములందుంచి బ్రతికినన్నాళ్ళు ఇన్నినీళ్ళు మందని పోయుచు తిండిబెట్టుచు ఈరోగులకెల్ల సంతానవృద్ధి కలుగకుండ జేసి నిర్మూలించుటయే యీచికిత్సాలయముల ఉద్దేశమైన సరియేగాని, రోగనిర్మూల మగునను ఆశతో నీచికిత్సాలయముల స్థాపించి ద్రవ్యమును ఖర్చుపెట్టుట నిష్ప్రయోజనము. ఈడబ్బులో నూరవవంతు ఖర్చుతో తొట్టి వైద్యశాలలను స్థాపించి ప్రతి రోగియు ఉపశమన స్నానములు, మట్టి, ఆవిరి,

ఎండనుపయోగించు కొనునట్లు చేసి సాధ్యమైనంతవఱకు పచ్చి యాహారమున కలవాటుజేసి ఒక సంవత్సరమైన పిమ్మట అదే మాదిరి చేయునట్లు దిట్టపరచి విడచుచుండిన నెంత యుపకార మగునో మాటలతో జెప్పజాలను. ఈ రోగులిటు పూర్ణారోగ్యము గలుగువఱకు తొట్టిస్నానములను మరణమువఱకు పచ్చి తిండినిగాని లేక గోధుమయు సాత్వికాహారమును పళ్ళను తినుచుండి ఆరోగ్యము గలిగిన పిదప సంతానవంతులైనను ఈరోగబీజములు సంతానమునకు వ్యాపించవు. ఊడిపోయిన అవయవ భాగములు తిరిగి రానేరవు. గాని శరీరము తిరిగి పూర్తిగా బాగుపడి అసహ్యారూపముండదు. సంఘముతో జేరుట కర్హతగలుగును. ఈరోగులకు తమ నిర్భాగ్యస్థితి బోధపడదు. కామమధికము. తిండియందు కోరిక ఎక్కువ. తామస స్వభావము. వీని నన్నిటిని మనోదార్ఢ్యముచే వశపరచుకొని కొంతకాలము ప్రభుత్వశాసన భయముచేగాని, కుటుంబమువందలి యజమానుల నిర్బంధముచేగాని తొట్టి వైద్యమును. ప్రకృతి ననుసరించి ఆహారవిహారములును జేయుచుండినట్లేర్పాటు చేసినయెడల తామసతత్వము సాత్వికముగా మారి దుర్మార్గము వదలి సన్మార్గములోనికి వచ్చి దైవభక్తి, పాపభయము, దయ మొదలగు సద్గుణములు గలిగి యీ రోగులు ఇహాపర సుఖము బొందగలరు. చికిత్సాపద్ధతులు మామూలే. దినమునకు రెండు లేక మూడు తొట్టిస్నానములు, వారమునకు రెండు బాష్పస్నానములు, ప్రతిరోజును ఉదయాది అస్తమానమువఱకు వీలైనపుడెల్ల రోగముగల భాగములు తడిరేగటి మట్టితో గప్పి ఎండలో నుండుట, పచ్చి

యాహారమును సేవించుట. అంత కఠినముగా తినలేనిచో గోధుమాహారము అవిదాహిపథ్యము. ఎట్టిబాధలు గలిగినను ఇతరమందుల దెస బోరాదు. మనస్సునందు దైవధ్యానము జేయుచు ఆరోగ్యవంతుడ నగుదు నను ఆశయు ధైర్యమును గలిగియుండవలెను. ఇతరుల సంపర్కము వదలవలెను. కుష్ఠురోగ చికిత్సకు లక్షలాది ద్రవ్యమును దానముజేయు మహాశయులు గొందరు కూడి ఇట్టి చికిత్సకు తోట్టివైద్యము జేయించుచు భోజన సదుపాయ మేర్పాటు చేసిన అచిరకాలములో దేశమునందెక్కడను కుష్ఠురోగి యుండడని ఘంటాపథముగ జెప్పగలను. పరిపాలకులు గాని ప్రజలలో దాతలు గాని యిట్టి సుసాధ్యరోగమును ఈ తేలిక వైద్యముతో గుదర్చ యత్నించి చూచి అద్భుతఫలమును బొంది పుణ్యము గట్టుకొందురుగాక.

౩౬. బో ద కా ళ్లు, బు డ్డ లు

ఈ రోగములు పూర్వము ఉత్తర సర్కారులలో కెల్ల విశాఖపట్టణమందుగలవని వాడుక. అక్కడ మ్యునిసిపాలిటీవారు నీటిని శుభ్రపరచి గొట్టములగుండ పట్టణమంతటకును పంపుటయు మురుగు కాలవలను తీయించి సముద్రములోనికి మురికినీటిని పోగొట్టుటయు జరిగించిన పిదప తగ్గినవి. ఇటీవల పాలకొల్లునందుగూడ బయలుదేరినవి. తరువాత క్రమముగా దంపసాగుబడిగల చోటులందెల్ల వ్యాపించుచున్నవి. గాని మెరక ప్రదేశములం దంతగా వ్యాపించుటలేదు, దోమల వలన గలుగుచున్నవని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుమాట కంతఅర్థము

లేదు. కుళ్ళుగల చోటులందు దోమలు చేరకమానవు. క్రిము లవలన రోగములు పుట్టునను మాటయు సరిగాదు. చెట్టు ముందా? విత్తుముందా? యనునట్లు రోగములవలన క్రిములు పుట్టునా? క్రిములవలన రోగములు బుట్టునా? ప్రకృతియందు కుళ్ళుపదార్థమును నశింపుజేయుట క్రిమియొక్క పనియై యున్నది. గాక ఎక్కడ కుళ్ళుపదార్థము గలదో అక్కడ క్రిమి పుట్టుచున్నది ఈ క్రిమి దోమలవలన వ్యాపించినను మరియొక విధముగ వ్యాపించినను రోగపదార్థము శరీరమందు లేనివారియందు ఈ క్రిమిజేరినప్పుడు ఆహారములేక తనంతటనే నశించును. ఎవరి శరీరములు రోగపదార్థ పూరితములో వారి యందే యీ క్రిమి చక్కగా వృద్ధినొందును. గాన దోమల కును క్రిమికిని భయపడిన లాభములేదు. కోట్లకొలది ద్రవ్యము వెచ్చించినను ఈక్రిమిని నిర్మూలము చేయలేముగాని మన శరీరములను అన్యపదార్థ పూరితములు గాకుండ స్వాభావి కాహార సేవనమును, దుర్నడకలను, దురాచారములను, అస్వాభావికమైన నాగరికతయు వదలినచో ఇట్టి రోగములు అంకురించుటకే తావుండదు. దోమలు లేకుండవలెనన్న దంప హొలముల నెండగట్టి గ్రామములలో మురుగునీరు లేకుండ చేయవలెను. ఇది యెన్నటికిని సాధ్యముకాదు. దోమలున్నను రోగముల సంబంధమైన క్రిమిలేనపుడు ఈ క్రిమినెట్లు మోసి కొనిపోయి ఇతరుల శరీరములందు బ్రవేశ పెట్టగలుగును? కావున ఈరోగములు గలుగు కారణములనే తీసివేయవలెను. కారణములలో నిజమైనకారణము తెలియుట దుర్లభము. వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు అస్వాభావికాహార సేవవలన గలిగినట్లు

కనిపెట్టలేరు. ఏలనన వీరికి స్వాభావికాహార మన నేమో తెలియదు. అనేక శాస్త్రజ్ఞులు అనేక కారణములు వారి తెలివితేటలను బట్టి కనిపెట్టుచుందురు. మరియొక కారణమును కనిపెట్టువఱకు మొదటిది నిజమని నమ్ముచుందురు. తుద కేదియు నిజముకాదు. ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞానమునుబట్టి చూడ రోగము లన్నిటికిని ఏదికారణమో అదే దీనికిని కారణమని తెలియవలెను. రోగములు వేరురూపములలో నుండినను రోగమంతయు ఒక్కటే. దాని కారణమును ఒక్కటే. చికిత్సయు ఒక్కటే. అన్యపదార్థమువల్లనే గలుగును. దానిని దొలగించిన నశించును. ఈ యన్యపదార్థమే యే అవయవము లందు జేరునో ఆ యవయవములబట్టి రోగమున కా పేరు వచ్చును గదా! ఎట్టి విపరీత రోగములుగల ప్రదేశమునందును, జనులెల్లరును ఒకటే రోగములచే బాధింపబడుట లేనందున రోగపదార్థము లేనివారిని క్రిమిగాని దోమలుగాని బాధించుట లేదని యూహించక తప్పదు. ఇట్టి తావులందు ప్రజలెల్లరు ప్రకృతి ననుసరించి ఆహార విహారముల మార్చుకొనిన యెడల కొద్దికాలములోనే పట్టణము లన్నియు బాగుపడగలవు ఇట్టి జాగ్రత తీసికొనవలసిన పూచీ పరిపాలకులకును, పురపాలకుల కును, ఆరోగ్యశాఖకును గలదు. ప్రజలకు సద్బోధజేసి యిట్టి రోగములవలన పిల్లపిల్లతరమును వంశములు చెడుననియు, వితుచెడుటచే సంతానము చెడక మానదనియు వచ్చునట్లు బోధించి ప్రకృతి మార్గమునకు మరల్చి రోగాంకురముల నశింపజేయ బ్రయత్నించవలెను.

అట్లుగానినాడు ఈ రోగములకు మందులు లేవు. ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులు తాత్కాలికోపశాంతి నిచ్చునేగాని శాశ్వత సుఖము నివ్వజాలవు. అంతేగాక ఇట్టి వైద్యమువలన రోగము మరింత ఘనీభవించి వీనికి తోడు, కుష్ఠు, క్షయ మొదలగు వానికి కూడ దారితీయును. చాలమంది రోగులుండు ప్రదేశములందు ఒకరిని జూచి యొకరు తనతోపాటు బాధపడు వారు మరికొందరు గలరుగదా యని తృప్తిజెందుచున్నారు. వంశపారంపర్యా సంతానము చెడునని వీరికి తెలియనందున ఇట్టి తృప్తిని జెందుచున్నారు. వైద్యులనేకులు జీవనోపాధిగా నున్న యీ రోగములు కూడనవని రోగులకు వైద్యులు బోధించరు. ప్రకృతివైద్యుడు చెప్పినను రోగులకు మందు నందుండెడి వెర్రినమ్మకము వలనను వైద్యులు గలుగజేయు నదుపాయమైన భోజనాదుల వలనను ప్రకృతి వైద్యులను నమ్మరు. డబ్బు ఖర్చులేని ప్రకృతివైద్యమునందు లక్ష్యముంచరు. రుచులవిడచి స్వాభావికాహారు లగుటకు భయపడి రోగముతో జచ్చెదమందురేగాని ప్రకృతియాహారమందలి సుఖమును గనిపెట్ట గోరరు. ఇట్టి రోగులలో నెవ్వరైనను బాగుపడ గోరునెడల చికిత్స లేకపో లేదనియు ప్రకృతి మాత తన యాజ్ఞల నుల్లంఘించిన వారిని నిర్దాక్షిణ్యముతో నెట్లు శిక్షించునో అంత దయతో తన యాజ్ఞల పాలింపబూని పశ్చాత్తాపతప్తు లగు వారిని క్షమించి కరుణించు ననియు నిర్భయముగ ప్రచురింపగలను.

రోగారంభమునందే ప్రకృతి చికిత్సలోనికి మరలిన యెడల శీఘ్ర కాలమునకే గుణమిచ్చును. పూర్తిగా అంతరించును.

అట్లుగాక రస, విష పాషాణాదుల మ్రింగి, ఇంజక్షనులు, ఆక్షేపనుల బొంది రోగమును ఘనీభవింప జేసుకొని మందుల వలన బ్రయోజనము గానక యీ చికిత్స నారంభించిన యెడల బ్రతికియున్నంత కాలమును స్వాభావికాహారము దినుచుండుటయు కొన్ని సంవత్సరముల వఱకు చికిత్స చేసుకొనుటయు తప్పదు, కొందరు రోగులకు చికిత్సారంభము నాటి కుండు రూపముతోనే ఆగి, ఇకవృద్ధిగాని, జ్వరము, వాపు మొదలగు బాధలుగాని యుండవు. చాలమందికి పూర్తియగు గుణము నిచ్చును. మామూలు చికిత్సకంటె వీనికిని వేరు లేదు. కటిలింగస్నానములు గాక రోజున కొక సారి రోగమున్న తావులకు ఆవిరిబట్టి పూలకు నీళ్ళుబోయు డబ్బాలతో ధారబట్టి నీళ్ళు బోయుచుండవలెను. వీలైనపుడెల్ల మట్టికట్లు గట్టుచుండవలెను. వారమునకు రెండు ఆవిరి స్నానములును, రెండు ఆతప స్నానములును శరీరమంతకును ఇచ్చుచుండవలెను. పచ్చితిండి తినిన త్వరలో పూర్ణారోగ్యము గలుగును. పచ్చితిండి యనిన ఏకాలమందే ప్రదేశమునందే కూరకాయలును ఫలములును లభించునో వానిని జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినుట. ధాన్యములను, పప్పుదినుసులను కొంత కాలము వదలవలెను. అంత ఓపిక లేనివారు ఉప్పు, కారములు, పోగుపులు, వాసనద్రవ్యములైన మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, మొదలగునవియు వదలి కొంచెము నీటితో ఆనీ రిగురు వఱకు ఉడికిన కూరగాయలు, దుంపలును, రసయుతమైన పళ్ళును, గోధుమరొట్టెగాని, జావగాని రెండుపూటలు మాత్రము దినుచు మధ్యమధ్య పానముల విడువవలెను. పాలు

వచ్చినకూడ పనికిరావు ఇంతవఱకు శరీరమందు జేరియున్న రోగ పదార్థమంతయు జీర్ణకోశములోనికి జేరి బహిష్కరించ బడువఱకును బహు స్వల్పాహారమే సరిపోవుచుండును. గాన ఆకలి లేదనియు, శరీరము శుష్కించుచున్నదనియు, బరువు తగ్గుచున్నదనియు విచారింప నవసరము లేదు. పూర్తిగా దుష్ట పదార్థము నశించినపిమ్మట మామూలు ఆకలి వచ్చును.

౩౭ దగ్గు, ఉబ్బసము, మేఘరంజి, క్షయ మొదలగు శ్వాసాశయ వ్యాధులు

శ్వాసాశయ వ్యాధులు నూటికి 75 గురికి గలుగుచున్నవి. ఈ వ్యాధులకు అంత్యదశయందు మందుల వైద్యమునం దింత వఱకు పూర్తిగా కుదుర్చు సాధనములు లేవు. ప్రారంభ దశ యందు చేయు చికిత్సల వలనను, రస విష పాషాణాదుల వలనను, ఇంజక్షనుల వలనను క్రమముగ అంత్యదశలోనికి లాగుకొనివచ్చి చివరకు రోగియొక్క అర్థప్రాణములు లాగు కొనిగాని వైద్యులీ రోగులను విడువరు. మందులు లేవని చెప్పినను ఆ వైద్యులనే రోగు లాశ్రయించెదరు. గాని అతి సులభముగ కుదురు ప్రకృతివైద్యమును ప్రారంభ దశ యందు జేయ నిచ్చగించరు. ఏ రోగమైనను మొదటనే తీవ్ర దశలోనికిరాదు. అసాధ్య దశలోనికి వచ్చుటకు కొన్ని సంవ త్సరములు పట్టును. అంతకాల ముపేక్షచేయక ప్రారంభ దశయందు ఉపశమన స్నానముల చేయుచు ప్రకృతి యాహారమునకు మరలిన మొడల మొలకను గిల్లి వేసినట్లు నశించగలదు. అట్లుగాక క్షయవ్యాధిలోనికి వచ్చువఱకు

మందుల మింగి వైద్యులు తమవల్లగాదని విడచిన పిమ్మట
తొట్టివైద్యము చేయుటకు ప్రారంభించినవారు కూడ జీవితాశ
గలిగినది. మొదలు ప్రకృతి సిద్ధమైన యాహారమును వదలి
కొంచెము ఉప్పు చేర్చి కొందఱనియు, కొంచెము పొగుపు
కావలెననియు చెప్పుటయు రహస్యముగ తినుటయు మొద
లిడుటచే పూర్తిగా నిర్మూలించుట దుస్సర మగును. వైద్యు
నితో అబద్ధము చెప్పవచ్చును గాని ప్రకృతి మాతను మోస
పుచ్చలేరు. శ్వాసాశయ వ్యాధులందు ఉప్పు బొత్తిగా పనికి
రాదు. గోధుమ యాహారము తినుట మేలు. రసయుతమైన
నారింజ, నిమ్మ మొదలగు ఫలములను విశేషముగ వాడుటచే
దాహ మణచవలెను. జీర్ణకోశము పూర్తిగా చెడినగాని
యిట్టిరోగములు అంత్యదశలోనికి రావు. క్షయ రోగమునందు
అంతరింద్రియములను దహింపజేయు వేడి యుండును. ఈ
దహింపును మాన్పవలెనని రోగికి బలము గలిగి రోగమును
ఎదుర్కొనజేయవలెననియు, బలమునుగలిగించు టానిక్‌లును,
తేలికగా జీర్ణమగునని విదేశ మందు తయారైన ఆహారము
లును, మాంససారములు, గ్రుడ్లు మొదలగునవియు, తినిపించె
దరు. ఇంతవఱకే చెడియున్న జీర్ణకోశ మీ పదార్థములను
జీర్ణము చేయలేక పోవుటయే గాక రోగప్రయత్నముల నెదు
ర్కొను శక్తిలేక రోగిని త్వరలో కడతేర్చును. అన్యపదార్థ
విమోచన మగువఱకు ఆహారముతో నిమిత్తములేదు. క్షయ
రోగమునందు నిపుణులగు ప్రకృతి వైద్యుల సహాతో లంక
ణముల జేయించుటయు, ఉపశమన స్నానములను రాత్రిం
బగళ్ళు శరీరమందలి తాపము వదలువఱకు అరగంటకంటె

ఎక్కువకాలము చొప్పున పెక్కుసారులు చేయించవలసి యుండును. జ్వరము, తాపము వదలి జీవితాశ గలిగిన పిదప ఆహారము నివ్వవచ్చును. మొదటి రోజులలో కొబ్బరికాయ లోని గోరుమీగడయు, నారింజకాయయు నిచ్చుటవలన కూడ అపాయము లేను. లంకణములు గట్టుటకు సలహానిచ్చు ప్రకృతివైద్యులు దొరకనపుడు ఇట్టి తేలిక యాహారముతో నడుపవలెను. రోగి కోరనిదే ఆహార మివ్వరాదు. ప్రారంభ దశయందైనను శ్వాసాశయరోగులకు ఉప్పు పనికిరాదు. ఉప్పు కొంచెము వాడుచున్నను బాగుపడినవారు గలరు. గాని అట్టి వారికి పూర్తిగా స్వస్థత గలుగదు. శ్వాసాశయ రోగులు, కుష్ఠురోగులవలె బ్రతికి యున్నంత కాలమును ప్రకృతి ననుసరించియే బ్రతుకవలెనుగాని ఇతరజనుల జూచి తాము కూడ వారివలె తిని తిరుగవలె నను భ్రమ పెట్టుకొన గూడదు. లంకణములు గట్టినపుడు మొదటి రోజులలో నీరస మెక్కువగా నుండును. నాడి క్షీణించుచుండు. ఎట్లున్నను, నిమ్మ కాయ పిండిన నీళ్లు తప్ప ఇతర యాహారము నివ్వకూడదు. తరుచు తొట్టిస్నానముల వలన శ్లేష్మము జీర్ణకోశములోనికి దిగి క్రమముగా కుట్రవవలిన పొయ్యివలె రోగియొక్క జీర్ణ శక్తి బాగుపడును. తరుచు ఆతపస్నానములచే చెమటపట్టించు చుండవలెను. చికిత్సావిధాన మంతయు ఒకటే యగుటచే తిరిగి వ్రాయలేదు.

౩౭. నేత్రవ్యాధులు

నేత్రవ్యాధులు పృష్ఠభారముచే గలుగుచుండును. ఈ వ్యాధులుకూడ జీర్ణకోశము చెడినగాని గలుగవు. నేత్ర

రోగములకు పథ్యమక్కర లేదనుకొనరాదు. కన్ను లేనిది ప్రపంచకమే లేదు గాన ఈ వ్యాధులందు వనికిమాలిన ప్రతి వైద్యుడును ఇచ్చిన మందులను, కాటుకలను పెట్టుకొనరాదు. అపరేషనువలన గూడ నష్టమే తటస్థించునుగాన ఎట్టి నేత్రరోగమైనను ప్రారంభ దశయందుండగనే యుపశమన స్నానములు ప్రారంభించి అవిదాహిపథ్యమును జేయవలెను. కొద్ది కాలములోనే తప్పక అపరేషను చేసిన నేత్రమునకంటె ఎక్కువ బాగుగ కన్ను కనిపించును. ఆవిరి, ఆతపము, మట్టిపట్టీలు తొట్టిస్నానమునకు సహకారులుగనుండును.

౩౯ బాలింతరోగములు

బాలింతరోగములం దెల్ల మలినరక్తము సరిగా జారీకాకపోవుట కారణమై యుండును. అది జారీ యగుటకు ఇచ్చు వేడి ఔషధముల వలన ఇతర రోగములుకూడ పుట్టును. బాలింతజ్వరమునకు క్వయినా వంటి విషముల నిచ్చుటవలన ప్రయోజనము లేదు. మట్టికట్లు పొత్తికడుపునకు తరుచు వేయుటచే మలినరక్తము పూర్తిగా జారీయగుటయు, రోగిని ఆపదనుండి తప్పించుటయు జరుగును. బాలింతరాలునకు ఈ మట్టి చేయు ఉపకారము, కస్తూరి, ఇంగువ మొదలగునవిగాని ఇంగ్లీషు మందులుగాని చేయలేవు. కటిలింగ స్నానములు చేయుచు, మట్టికట్లు వేయుచుండుటచే, విరోచనము కూడ సాఫీగా అగును. జ్వరము దానంతట అదియే తగ్గును. సన్నిపాతము మొదలగు దోషములు గాని వాతాదిదోషములు

గాని చేరవు. మందులతో నిమిత్తములేదు. దాహమైనపుడెల్ల నిమ్మకాయ రసము పిండిననీరు నిచ్చుచు, ఆకలి యగువఱకు లంకణములును, పిమ్మట శరీరమునందు స్వస్థత గలుగువఱకు నారింజకాయలును, కొబ్బరిబొండములోని నీటిని, అందులోని గోరుమీగడ వంటి కొబ్బరి ఇచ్చుచుండవలెను. బాగుగా ఆకలి గలిగిన తరువాత రోజున కొకపూట గోధుమజావయు, నారింజ మొదలగుపండ్లను ఇవ్వవలెను. రెండవపూట తినుటకు తగినఆకలి పుట్టువఱకును తినకూడదు. పిల్లలకేమాత్రము సుస్తీగానుండినను తల్లి తొట్టిచేసి అవిదాహి పథ్యమవలంబించవలెను.

౪౦ గర్భిణికి గలుగు రోగములకు కారణమును, చికిత్సయు, సుఖప్రసవ సాధనము.

గర్భము ధరించిన పిమ్మట మనుష్యులు తప్ప ఏయితర జీవరాసులయందును ఆడజీవి పురుష సంగమము గోరుట లేదని అందరికిని తెలిసిన విషయమే. నాగరికతచే మార్పునొందక ప్రకృతిమాతయొక్క సూత్రములను మాత్రము ఆమూలాగ్రముగా పుట్టుకనుండియు తెలిసికొని వానిని ఏమార్పును లేక పూర్తిగా మన్నించుటచే నీ జీవరాసులలో గర్భము ధరించుటయు పిల్లల గనుటయు అతి పవిత్ర కర్మముగా నెంచబడుచున్నది. ఎట్టి చింతయు లేదు. పురిటి నిమిత్తమే ప్రయత్నములను జేయనవసరము లేదు. మందు మాకులతో గాని వైద్యులు, పనిముట్లు, మంత్రసానులు మొదలగువానితో గాని అవసరములేక సుఖప్రసవమును గాంచి పుట్టినశిశుడిదు.

నుండియు తమ సంతానమునకు వలయు క్షీరసమృద్ధి గలిగి తమకుగాని తమబిడ్డలకుగాని ఎప్పుడును ఏరోగము నెరుగక సుఖజీవనము చేయుచున్నవి. మానవులయం దిట్టి సుఖము లేకుండుటయు, పిల్లలను పెంచుటకు తగిన పాలు తల్లికి పూజ్యమగుటయు పాల బుడ్లను, వైద్యులనునమ్మి మాతా పుత్రులు జీవించుటయు ఎక్కడజూచినను గలుగుచున్నది. దీనికి కారణము 1 అస్వాభావిక ఆహార సేవనము, 2 గర్భ ధారణమైన పిమ్మట పురుష సంపర్కము. 3 అస్వాభావికనడక. 4 పనిపాటలు లేక జీర్ణమగు శక్తి నశించుచుండగా మరింత కోరికతో పిండివంటలు తినుట. కారణము నశింపజేసిన గాని కార్యము నశింపదు. మందులు వేయుట వలనను ప్రసవ సమయమున ఆపరేషనుల వలనను గర్భకోశమును, తత్సం బంధమైన వాహికలును సరిగా పెరుగుటయు పిమ్మట ముకు ళించు కొనుటయు లేక అకాల మరణములును లేక బ్రతికి యున్నను కురూపమును, జీర్ణశక్తి నశించి కాలిక రోగములకు గురియగుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇట్టి విపరీతస్థితులు గలుగ కుండ మానవకోటి సుఖించవలెనన్న గర్భిణి గల్గినదాది సంగమమును వదలుకొనవలెను. గర్భిణిస్త్రీ ప్రసవ మగు వఱకు తన జీర్ణశక్తి ననుసరించి తగు స్వాభావికాహారమును దినుచు, తేలికైన పనులచే దేహపరిశ్రమ గలిగించుకొనుచు భయము గలుగునట్టియు, విచారకరమగు నట్టియు ప్రసంగ ముల గట్టిపెట్టి సంతోషముగా కాలము గడుపుచుండవలెను. పామరితనమును జేరనీయకూడదు. సూడిదలు పనికరావు. అపరూపమైన పండ్లను జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినుటవలన

దోషము లేదు. ఇట్లు తొమ్మిది మాసములును సుఖముగా గడిపి సుఖప్రసవము గలిగి చక్కని కౌమారుడు గలుగునను ఆనందముతో కాలము గడుపుచుండవలెను. అట్టి సంభాషణ మునే వినుచుండవలెను. గర్భిణి యగుటకు పూర్వ మేదినములలో బహిష్టయ్యెనో ఆ దినములు నాల్గును ప్రతి నెల యందును గర్భిణిస్త్రీకి గండపు రోజులు గాన ఆదినములందు బహుజాగ్రతగా సంచరింపు చుండవలెను. భయము గలుగు నట్టియు విచారము గలిగించు నట్టియు దుష్టవాక్యముల విన కూడదు. తేలికగా తిని సుఖముగా సంతోషముతో కాలమును గడుపుచుండవలెను. రోగము గలిగిన తనకేగాక తన గర్భమందలి నోరెరుగని శిశువునకు కూడ బాధ గలుగును. గాన మహాపాతకము తటస్థించునను జ్ఞానము గలిగి గర్భిణి స్త్రీ స్వాభావికాహార విహారములు మీరి నడువరాదు. ప్రసవించినమీదట కూడ పిల్లలు పాలుత్రాగుచున్న రోజులలో కూడ నిట్లే ప్రకృతి జీవనము చేయవలెను. ఇట్టి నియమములు జరుపవలెను. గనుకనే మాతృదేవత యని తల్లిని భజించెదరు. స్త్రీయై పుట్టినందు కిట్టి మాతృత్వము వల్లనే ధన్యత. పాలుగలిగిన పిల్లలను పెంచుట బహు తేలికయును సుఖమును. పాలు గలిగినను పిల్లల కివ్వని తల్లులును, పాలులేని తల్లులును భూమికి భారహేతువేగాని వారివలన ప్రయోజనము లేదు. జంతువులలో నిట్టివుండిన నెట్లు గర్హింపబడునో అట్లే అట్టి స్త్రీలు కూడ నింద్యార్హులు. ప్రకృతి జీవనము నడుపువారిలో నిట్టి వారి నెక్కడను గనజాలము. గర్భిణిగానుండి పురుష సంపర్కము పొందుటవలన పాలుం

డవుగాన అట్టి దోషము చేయకూడదు. గర్భిణిస్త్రీ ప్రకృతి జీవనము జరుపుచు నవమాసపూర్తి యయిన పిమ్మట కొంచె మించు మించుగా 280 రోజులు గడచిన పిమ్మట ప్రసవించును. పశుపక్ష్యాదుల వలె మనుష్య స్త్రీలకును ప్రసవ విషయమున ప్రయత్న మక్కర లేదు. సహజముగ మంత్రసాని సాహాయ్యముకూడ అక్కర లేకయే ప్రసవము జరుగును. నవనాగరికతా ప్రభావమునను, దుష్టపదార్థ సేవనము వలనను, దుర్నడతల వలనను ఈ యిరువదవ శతాబ్దము నందున పందొమ్మిదవ శతాబ్దాంతము నుండియును సుఖప్రసవము లరుదగుటయు డాక్టరుగారు పనిముట్లతో శిశువు నూడ బెరుకవలసి వచ్చుటయు జరుగుచున్నది. ఇట్టి హేయమైన పని వలన స్త్రీలు మానప్రాణముల బోగొట్టుకొనుచున్నారు. ఎట్టి దుస్థితియందైనను ప్రకృతిమాత తల్లి గర్భము నుండి శిశువును అతి సులువుగ వెలువరింప బ్రయత్నించును. స్త్రీ యొక్క అవయవములు దుష్టాహార విహారములచే సరిగా విరివిగలుగక పోవుటచే అంతసులువుగ ప్రసవము రాకుండినను మనుష్యుడు తన తెలివి తేటలచే చేయు ఆపరేషను వంటి అస్వాభావికమును మానహీనమైన పనికంటె పెక్కురెట్లు సౌఖ్యముగ తనంతట శిశువు వెలువడువఱకు బాధలకోర్చియుండుట చే తల్లికి గాని శిశువునకు గాని ప్రాణహాని గలుగకుండ రాగలదు. శిశువును వెలువరింప గలిగిన అవయవ పాటవము లేని స్త్రీ డాక్టరు సాహాయ్యమున గూడ బ్రతుకదు. మానహాని మాత్రము పొందును ఆయుర్దాయము లేనివారిని ధన్వంతరి కూడ బ్రతికింపజాలడు, గాన ప్రకృతి మాతకు విడచి చూచు

ముండిన యెడల అన్నియు కాలానుసరణముగ క్రమపడును. డాక్టరులు చేయు తెలివితక్కువ వైద్యములవలన పెక్కు-మంది బాలింతరాండ్రు అకాలమరణముల పాలగుచుండుట ఆసుపత్రిలలో జూచుచున్నాము. ఇట్లుండియు పురుడుపోయు ఆసుపత్రిలింకను చాలగ నుండవలయునని కోరుట బహు విచారకరము. భారతమాత పుత్రికలందరును మానవతులై ప్రాణముకన్న మానమునే ఎక్కువగా తలంచుకొని ఖ్యాతిని సంపాదించి యున్నారు. యూరోపావారితో సాంగత్యము గలుగక పూర్వము భారత స్త్రీ లిట్టి విపరీతపు ప్రసవములను మరణములను ఎరుగరని అందరకును తెలిసిన విషయమే. ఇప్పుడైనను ప్రకృతి యాహార విహారములకు మరలిన యెడల తిరిగి మానహాని లేకుండ బ్రతుకవచ్చును. కృత్రిమాహారులు కూడ నొప్పులు ఆరంభమైన నాడి ప్రకృతి వైద్యము చేసిన యెడల అవయవములు బలముజెంది మార్గము క్రమపడి సుఖప్రసవము దొరకును. నొప్పులారంభించిన పిదప పాలుగాని యితర ఆహారముగాని యివ్వక తేలికగా నుంచవలెను. నొప్పులు ఆగినయెడల నీళ్ళలోనుండి తెచ్చిన రేగడి మట్టిని ఒక అంగుళము దళసరిని పొత్తికడుపునకు వేయుటవలన నొప్పులు తిరిగి పుట్టును. శిశువు అడ్డముతిరిగి పడు ఒక లింగస్నానము ఓపిక యున్నంతసేపు (అయిదు నిమిషములైనను చాలును.) చేసినయెడల గర్భావయవములు బలమును జెంది బిడ్డను సరిగా త్రిప్పివేయును. శిశువు మరణించినను గెంటి వేయగల దార్ఢ్యమును పొందును. గాన ఆసుపత్రిలను యమలోకములుగ దలంచి ప్రసవము నిమిత్త మక్కడకు

పోకుండుటచే మరణములసంఖ్య తగ్గగలదు. ఆసుపత్రిలు ఆపరేషనులు తమను గాపాడగలవను పిచ్చి నమ్మకముతో గర్భిణీస్త్రీలు దుష్టాహారముల తిని దుర్నడతలు నడచు చున్నారు. అస్వాభావికమైన వన్నియు హానికరములు గాని సుఖదాయకములుగావు శిశువునకు భూపతనమైన వెంటనే కర్పూరము వేయుట, ఆముదపువేలు కుడుపుట మొదలగు వాని కలవాటుపడియున్నారు. శిశువు గర్భకోశమునుండి భూపతనమువఱకు జరుగు ప్రయాణములో నలిగియుండును. అంతవఱకును తల్లి తినిన యాహారమునే పాల్గొనుచున్నది. ఆఖరున తీసికొనిన యాహారము గర్భకోశమునుండి వెలువడు టకు పడినకష్టముచే అరుగక మందముగా నుండును. తిరిగి శరీరమందలి నొప్పులుపోయి జీర్ణకోశము బలపడువఱకును వేరే యాహారమును గోరదు. కాని కృత్రిమముగా జీర్ణకోశ మునకు గలుగజేయబడిన చురుకుదనము వలన అనగా రసము ఆముదము మొదలగువాని వలన మలకోశములోనికి జీర్ణము కాకుండనే నెట్టివేయబడి విరోచనములగును. అందువలనను వేడిమెక్కువై విదాహము గల్గుటవలనను శిశువు ఆహారము కొఱకేడ్చును. తల్లివద్దకు పాలు రాదగుకాలము ఇంకను రాదు. అందువల్ల శిశువునకు ఇతరమైనపాలు ఇవ్వవలసి వచ్చును. శిశువుయొక్క శరీరము స్వస్థపడువఱకును వేచి యుండక యిచ్చిన యీపాలవలన కొంత అనారోగ్య మేర్ప డును. కాన మందులుగాని ఆముదముగాని యివ్వక శిశువు పాలకొఱకేడ్చువఱకు నిరీక్షించిన యెడల పూర్వపు ఆహా రము చక్కగా జీర్ణమై, విరోచనమై తల్లికి పాలుపడు సమయ

మునకే పిల్లకును ఆకలగును. ఇది భగవన్నిర్మాణము. గాన దానిని మీఱ నవసరములేదు. ఆయుదము గుడుపకున్న పిల పాలు త్రాగుట మఱచు ననుటగాని, విరోచన మవదనుటగాని తప్పు. సర్వశక్తిమంతుడైన పరాత్పరుడు సృష్టియందలి జీవ రాసులన్నిటితోబాటు మనుష్య శిశువునకు గూడ కృత్రిమ పద్ధతులలో నిమిత్తములేకుండ సహజముగనే విరోచనమగు సాధనములను, పాలుత్రాగు జ్ఞానమును ఇచ్చియున్నాడు. ఉగ్గుతోగాని డబ్బాపాలతోగాని, మందులతోగాని నిమిత్తము లేదు. బాలింతరాలు దుష్టతిండి తినక తన పిల్లయారోగ్యము కొఱకు తన యారోగ్యమును గాపాడుకొనిన మందులతో నిమిత్తములేదు. స్త్రీజనము తమ మాతృత్వమును నిలుపు కొనుటకుగాను గౌరవముగా నుండగోరెదను.

ప్రసవమైన స్త్రీకి వెంటనే పాలురావనుట తప్పు. తప్పక వచ్చును. ఆపాలు బహు తేలికగా జీర్ణమగుటయేగాక కడుపు నందలి కుట్రినంతను కొట్టివేయు గుణము గలిగి యుండును. కాన మందులువాడక తల్లిపాలనే యిప్పించవలెను. శిశువుకు తల్లియొడలి యొక్క వేడియే ఆరోగ్యము నిచ్చును. అంత వఱకు తల్లి గర్భమునందు పెరిగి, తల్లి యొక్క దేహోష్ణమునే గ్రహించు శిశువు కొంతకాలమువఱకు తల్లియొక్క దేహో ష్ణమునే గోరును గాన తల్లి ప్రక్కలో శరీరములు తగులు నట్లు శిశువును పరుండబెట్టవలెను. పురిటిల్లు శుభ్రముగాను, మంచిగాలి వచ్చునదియు, ఒకరిద్దరికంటె ఎక్కువ మంది జనము లేనిదిగను ఉంచవలెను. శిశువునకు విరోచనము కాని యెడల అంగుళము వెడల్పున నాల్గుమడతలు గల తెల్లని

గుడ్డను చల్లనినీటిలో (ప్రవాహోదకములో) దడిపి పొత్తి కడుపున ఒక నిమిషము వేసియుంచిన విరోచనమగును. ప్రసవమైన పిమ్మట బాలింతరాలు కదలకుండ పరుండవలెను. సిగ్గురపోగలిగిన చాలమంచిది. కొంచెమోపిక గలిగి లేవగల శక్తి గలుగగనే ఒక లింగస్నానము చేయుటచేత మలినమంతయు పోవుటయేగాక శ్రీఘ్రముగనొంది యున్న గర్భాశయము ముకుళించుకొనును. నొప్పులు శాంతించును. బలమును జెందును. పిమ్మట నడికట్టు గట్టుట మంచిది. ఇందుకు గాను 4 అంగుళముల వెడల్పుగల కాసికోకవంటి నూలుపట్టా చాల యుపయోగముగ నుండును.

తదుపరి బాలింతరాలు శరీరమందలి నొప్పులన్నియు తగ్గి తలనొప్పి మొదలగు బాధలేమియు లేక కరకర ఆకలి యగువఱకును ఉపవసింపవలెను. మైల అంతయు పూర్తిగా పోవువఱకును పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీలు వేయవలెను. ఈ మట్టిపట్టీలు మలినమును పూర్తిగా జారీ చేయించుటయేగాక జీర్ణకోశమును బాగుపరచి అవయవములకు శక్తినిచ్చి విరోచనము చేయగలవు. ఇంతకంటె మందు అవసరములేదు. ఇంగువగాని, కస్తూరిగాని కాయముగాని అక్కఱలేదు. దాహమైనపుడెల్ల నిమ్మకాయ రసము పిడిచిన నీళ్ళను ఇవ్వనగును. ఇదికూడ వేడిగాని చలవగాదు. కాచిన నీటితో పనిలేదు. బాగుగ ఆకలై యే బాధయును లేనపుడు రెండురోజుల అనంతరమునందు నారింజ తొనలను ఇచ్చి ఒకరోజు లంకణము కట్టవలెను. మరునాడు సుళువుగానుండి ఆకలియైన యెడల లేత కొబ్బరికాయలోని గోరు మీగడయును నారింజ

కాయయును ఇవ్వనగును. మూడవరోజున గోధుమ జావ యును నారింజ నిమ్మ మొదలగు రసయుతమైన పండ్లను ఇవ్వవలెను. ఇట్లు రోజున కొక్క-పూట చొప్పున పెద్దపుటిటి యం దివ్వనగును. సుఖముగా నుండి ఆకలిగా నుండినది మొదలు నెలపుటిటితో రాత్రులయందు బహుపల్చని గోధుమ రొట్టెలను (వేడిగాలికి కాలినవి) జీర్ణశక్తి ననుసరించి బహు కొద్దిగ నిచ్చుచు రావలెను. ఇట్లొక మాసము గడచిన పిమ్మట బాలింతరాలు ఏ రోగమును లేక బహు తేలికగను ఆరోగ్య వంతురాలుగను ఉండును ఎప్పుడును తక్కు-వ తిని ఆకలిగలిగి యుండవలెనేగాని అజీర్తిని ప్రవేశింప నివ్వరాదు ఈ చికిత్స యందు బాలింతరాలికి 3 లేక 4 రోజులలోనే మలినమంతయు. పోవును. గాన బాలింత జ్వరమునకు తావులేదు.

పిల్లకు పాలిచ్చు నంతకాలమును తల్లి బహుతేలికగ స్వాభావి కాహారమును దినుచుండవలెను. అట్లు స్వాభావికాహార విహా రములవలన పిల్లలు ఏరోగమును నెరుగక సుఖముగ జీవించె దరు. తల్లిపాలకు మించిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార మేమియు లేదు. అవి లభించనపుడు దాదిపాలును, తరువాత మేకపాలు, తరువాత ఆవుపాలును మంచివి. విదేశములనుండి వచ్చు డబ్బా పాలు నిలవ వలనను, కాచుటవలనను, పెక్కు-వస్తువుల చేరిక వలనను నిర్జీవములగుటచే బిడ్డల యారోగ్యమును జెరుచును గాన వానిని వాడకూడదు.

శిశువునకు గలుగు సర్వరోగములందును తల్లి తొట్టిస్నాన ములు మొదలగునవి చేయుచు స్వాభావికాహార సేవనము చేయవలెను. శిశువునుకూడ ఒకటి రెండు నిమిషములు తొట్టి

స్నానము చేయించవలెను. లేదా తడిగుడ్డ పట్టి 30 సెకనుల కొకమారు మార్చి 2 లేక 3 నిమిషములు వేయించుచుండ వలెను. వేడివచ్చుటకు బిడ్డను తల్లి తనకడుపున జేర్చుకొని పరుండ బెట్టుకొనవలెను. వేడి వచ్చువఱకు పాలివ్వరాదు. సాధ్య మైనంతవఱకు తల్లియు పిల్లయును శుభ్ర మైన గాలియు, వెలుతురును, ఎండయు తగులునట్లు బయట తిరుగుట మేలు.

౪౧ శిశువులకు గలుగు రోగములు

తల్లిపాలు త్రాగుచు ఇతరములగు పోతపాలెరుగని శిశువు నకు ఎట్టి అనారోగ్యమును గలుగవలసిన పనిలేదు. ఏజబ్బైన చేసినయెడల తల్లి అమితముగగాని, అపథ్యముగగాని తినెనని గ్రహించవలెను. తల్లి తిన్న తిండికి పిల్ల అద్దమువంటిది పిల్లల దేహము త్రాసువలె బహు సున్నితముగ నుండును. గాన ఏమాత్రపు తేడా వచ్చినను వెంటనే ఆరోగ్యము చెడును. ఇట్టి స్థితియందు పిల్లలతత్వము మంచిదిగాదనియు, రోగిష్ఠి పిల్లయనియు నిందించుచుందురు. గాని నిజమునకు ఆ శరీరమే మంచిది. ఏలనన అవయవములు బలయుతములుగ నుండి జీర్ణకోశము బాగా పనిచేయుచు నుండుటవలననే శరీరమునం దెట్టి రోగపదార్థమును జేరనివ్వక వెంటనే రోగమును తెప్పించి శరీరమును బాగుచేయుచుండును. ఆ ప్రయత్నమున కడ్డుదగిలి యే ముసలమ్మలమాట పట్టుకొనియో లేక అంత కంటె మూర్ఖులగు మందువైద్యుల మాటలను నమ్మియో రస, విషములుగల మందులను నల్లమందుతో గలిపి సన్న మాత్రలను జేసియో, లేక కస్తూరిమాత్రలనో నిత్యవిధిగా

వేయుచుందురు. అందువలన శరీరముచెడి రోగమువచ్చుట మాని కాలికరోగములకు గురియగును. చిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధులకు రాయు రసములు గలసిన లేక గంధకము గలసిన ఔషధములను రాయుటచే చర్మమునుబయసెక్క వ్యాధి లోపలకుపోయి యితర కఠిన రోగములుగల్గును. గావున చంటిపిల్లల కౌషధసేవకూడదు. తల్లికి అజీర్తిరాకుండ జూడ వలెను. తేలికగ భుజించవలెను. అవసరమైన ఉపశమన స్నానములు చేసి తన శరీరమును బాగుపరచుకొనిన పక్షమున శిశువునకు చికిత్స అక్కరలేకయే ఆరోగ్యము గలుగును. పిల్లలకు పాలిచ్చుటగూడ తల్లులు నేర్చుకొన వలసియున్నది. తెల్లవారగట్ల 4 గంటలు మొదలు సాయంత్రము 9 గంటలవఱకు గల కాలములో 6 సార్లకు మించకుండ 3 మాసములు వెళ్లు వఱకును, పిమ్మట 6 మాసములవఱకు 5 సార్లును, సంవత్సరము వెళ్లువఱకు 4 సార్లును నియమితముగ పాలివ్వవలెను. మల మూత్రములు విడచుటకూడ సరియైన సమయములందలవాటు చేసిన అదేవిధమున ప్రతిరోజును జరుగుచుండును. పిల్ల లేడ్చి నపుడు ఏకారణముచేతనో తెలిసికొనగల తెలివితేటలు తల్లుల కుండవలయును. నల్లులు, చీమలు, దోమలు పిల్లలనుబాధించ కుండ చూడవలయును. పండుగలు, విందులు, శ్రాద్ధములు మొదలగు సమయములందుగూడ చంటిబిడ్డతల్లి యితరులతో బాటు అధికముగ దినరాదు. బహుజాగ్రతగ నడపిన ఏ రోగమును లేక చక్కగ పెరిగి తల్లి నానందింప జేయును. అట్లుకానినాడు పిల్లను పెంచుట బహు శ్రమతోకూడియుండి సర్వదా ఆందోళన గలిగించుచునే యుండును.

జ్వరములు, రొంప, విరోచన బద్ధము, వాంతులు, విరోచనములు మున్నగు సర్వరోగములకును 2 నిమిషములు మొదలు 5 నిమిషములవఱకు 6 నెలలలోపునను, పిమ్మట ఏడాది లోపు 10 నిమిషములవఱకును కటిస్నానముల జేయించవలెను. అప్పుడప్పుడు అవసరమైన కాళ్ల మీద పరుండబెట్టుకొని ఆవిరి కూడ పట్టించవలెను.

ఆటలమ్మ, పొంగు, మసూచి మున్నగు వ్యాధులందు వంటికి చెమట పట్టించుట, కటిస్నానములు అవసరము. ఆవిరికంటె ఆతపస్నానములు పిల్లల కుపకారముగా నుండును.

పిల్లలెప్పుడును యథాస్థితిగా నుండవలెనుగాని విస్తారము చాయలోగాని, బలిసిగాని, ఒళ్లుపొంగిగాని, నునుపుగా గాని యుండరు. అట్లుకనిపించినట్లు తోచగానే జబ్బుచేయునని యూహించవలెనేగాని పిల్ల యూరదొరవలె ఉన్నదని సంతోషింపరాదు. తత్క్షణమే చెమటపోయునట్లుచేసి కటిస్నానముల జేయించవలెను. తల్లులు తిండితగ్గించి ఉప్పుకారములు వర్జింపవలెను. ముందుగా తెలిసికొని చేయు చికిత్స వలన ఆరోగ్యము చెడదు.

పాలులేని తల్లులు పిల్లలను పెంచుట కష్టాలుగాదు. పోతపాలు తప్పనప్పుడు దాదిపాలును, అది సాధ్యము గానప్పుడు మేకపాలును, లేక ఆవుపాలను పోయవలయును. కొందరు స్త్రీలు ఆవుపాలు అరుగక బల్ల పెరుగునను పిచ్చనమ్మకముతో నున్నారు. ఆవుపాలు పితికినవెంటనే గుమ్మపాలుగ పోయవలెను. ఇది ఉదయమందును, సాయంత్రమును సాధ్యమగును. అలవాటు చేసినయెడల మధ్యాహ్నమునకూడ ఆవు

పాలిచ్చునట్లలవాటు చేయవచ్చును. అట్లు కుదరనిచో ప్రొద్దుటి పాలు ఒకపొంగు వచ్చునట్లుమాత్రము కొంచెము నీరుగలిపి కాచి పోయవలెను. ఇంతకంటె హెచ్చుసార్లు పోయ కూడదు. ఆకలై పిల్ల యేడ్చినయెడల చమ్చాతో చన్నీళ్ళు పోయుటవలన త్రాగినపాలు చక్కగా జీర్ణమగును. పిల్లలకు చన్నీళ్లు జబ్బుచేయవు. రెండుసార్లు పాలును ఒకసారి తియ్యని నారింజరసము ను పోయుటయు మధ్య మధ్యను మంచినీరు పోయుటయు బహుఆరోగ్యదాయకముగ నుండును. అజీర్ణ వ్యాధులురావు.

౪౨ స్త్రీరోగములకు చికిత్స

స్త్రీలకు ప్రత్యేకించి కుసుమరోగములును, ముట్టుకుట్టు బహిష్టు కాకుండుట, వంధ్యాత్వము మొదలగు రోగములు గలుగుచుండును. వీనికన్నిటికిని ముఖ్యకారణము వంశాను గతములగు నట్టిగాని, లేక వారి భర్తలచేగ ని, స్వయముగ గాని సంపాదించుకొనబడిన సుఖరోగములై యుండును. ఈ రోగములు రసవిషపాషాణాదులచే శరీరమం దణపబడి రోగ పదార్థము ఎండ బెట్టబడి గుహ్యేంద్రియములవద్ద చేరి యీ రోగములకు కారణమగును. మూల కారణమైన సుఖరోగ ములు అణచబడినందున అవి రోగికిగాని వైద్యునికిగాని కన పించవు పైకి కనబడు రోగమునకు మందులు వేయుటచే అవి కుదరవు సరి గదా జీర్ణకోశ మంతకంతకు చెడిపోవును పిమ్మట నీరసము గలిగి నాడులు చెడి రోగి బలహీనమగును గాన నీరోగము లన్నిటికిని ప్రథమదశయందు ఉపశమ:

స్నానములు చేయించుచు అవిదాహిపథ్య మవలంబించుటచే జీర్ణకోశము బలపడును. పిమ్మట క్రమముగా నా రోగములు శాంతించి కారణమగు సుఖ రోగములు బయల్పడును. ఏలనన వాని నణచియుంచిన, రస, విషాదిపదార్థములు శరీరమునుండి కురుపుల మూలమునగాని, బహిష్కారావయవముల గుండగాని వెలుపలకు నెట్టి వేయబడును. గాన సుఖరోగములు బయల్పడి క్రమముగ కొద్ది రోజులకు సుఖరోగ విషముకూడ శరీరమునుండి పోవును. ఈ చికిత్స ఓర్పుతో చాల కాలము అవిదాహిపథ్యమును, ఉపశమనస్నానములును చేయవలెను. వీనినుండి పుట్టు మరియొక రోగము అపస్మారము (Hysteria). ఈ రోగము విశేషముగా వ్యాపించుచున్నది. దానికి మందులవలన గుణము కనబడుటలేదు సరిగదా చిరకాల చికిత్సలచే రోగి ఎందుకును పనికిరాని దుస్థితికి వచ్చుచున్నది. కొందరు మూర్ఖులు దయ్యముపట్టినదని భూతవైద్యము చేయించి బెత్తముతో కొట్టుట, పెద్దపెద్దపట్లు బెట్టి, కేకలు, బొబ్బలు పెట్టి అదివఱకే చెడియున్న మెదడును మరింత పాడుచేయుదురు. మందులివ్వక, ఇట్టి విపరీతచికిత్సలకు బోక ఉపశమనస్నానములును అవిదాహిపథ్యమును ప్రారంభించిన యెడల అనేక రోగులు మృత్యువాతనుండి తప్పింపబడుదురు. ఈ రోగులకు గుండె బహు నీరసముగా నుండును. గాన సర్వాంగ బాష్పస్నానము పనికిరాదు. అతప స్నానములు మాత్రమే తరుచు చేయించుచుండవలెను. చిరకాల చికిత్సకు గాని యీ రోగము లొంగదు. ఏలనన స్త్రీ రోగములన్నిటి యందును అన్యపదార్థము వెన్నుపూసనుండి శిరస్సునకెక్కి

అక్కడనుండి ముందునకు దిగునుగాన ఇది పృష్ఠభారమగును. సార్వత్రికభారము కూడ గలుగవచ్చును. వయస్సు మీరిన రోగులకు పూర్ణారోగ్యము గలుగక పోవచ్చును అయినను శాంతి మాత్రము గలుగును. దీనినుండి పిచ్చికూడ గలుగ గలదు. ఈ రోగమునకును ఇదియే చికిత్స. ప్రథమమందు కొన్ని రోజులు నిర్బంధించి తొట్టిస్నానములు చేయించు టవసరము.

౪౩ పిచ్చి రోగము

అనేకమంది పిచ్చివాండ్రు మనకు కనిపించుచునే యున్నారు. ఈ రోగమింత యభివృద్ధి గాంచుటకు కారణము మందు వైద్యమే. రోగనిదానము తెలియక మందులు విశేషముగ వాడుటచే జీర్ణకోశము చెడి రోగపదార్థము పృష్ఠభాగమునకు నెట్టివేయబడుటచే క్రమముగ శిరస్సునకెక్కి నాడీరోగముగా మారును. పరిశ్రమ, శోక విశేషము మెదడునకు పని గల్పించు చదువులచేత గాని, వృత్తులచేతగాని యీ రోగము గలుగవచ్చును. నరములు సరిగా పని చేయవుగాన తాను చేయుపనిగాని, తాను చెప్పుమాటగాని రోగి ఎఱుంగడు. ఈ రోగములకు ఆయుర్వేద చికిత్సకులు రోగిని విశేషముగా కొట్టుటచేతను, గాఢమైన అంజనముల చేతను చికిత్స చేయుదురు. అంజనములచే రోగపదార్థము శిరస్సునుండి ముందునకు నెట్టివేయబడి కొద్దికాలము నిమ్మళించినను తిరిగివచ్చుచుండును. అల్లోపతివైద్యమునందు ప్రత్యేకపరీక్షలయందుత్తీర్ణులైన డాక్టరుచే పిచ్చి ఆసుపత్రులందు గదులయందు బంధించి

కొట్టుట మొదలగు మోటపద్ధతులచే మందులు మ్రింగించె
దరు. ఈవైద్యమందును అంత గుణమివ్వదు. పల్లెలందు తల
యందలి వెంట్రుకలు తీయించి కాళ్లుపెట్టి నిమ్మకాయరుద్ది
చన్నీట స్నానమాడింతురు. పైచికిత్సలకంటె ఇది కొంతమేలే.
మందులచే రోగపదార్థమును ఘనీభవింపజేయుట యిందులేదు.
ఈరోగులను తొట్టిచేయించుటకు ఒకటి రెండురోజులు బహు
శ్రమయే. దిట్టమైన నలుగు రైదుగురు మనుష్యుల సహాయ
ముతో కటిలింగస్నానములు చేయించి, తరుచు ఆతపస్నాన
ములును, రసయుతమైన నారింజ, నిమ్మ మొదలగు ఫలము
లను దినిపించినయెడల శిరస్సు దోషముపోయి తనంతట తానే
రోగి తొట్టిస్నానములు చేసుకొనును. పిచ్చితిండి, ఆకలి
శాంతించి మామూలు తిండిలో పడును. పిమ్మట వారమునకు
రెండు బాష్పస్నానములు, రెండు ఆతప స్నానములు చేయిం
చుచు రోజునకు రెండు లింగస్నానములు ఒక కటిస్నానము
చొప్పున చేయించిన పక్షమున ఒక సంవత్సరములో పరిపూర్ణ
ఆరోగ్యము గల్గును. ఒక వారములోనే పిచ్చి వదలును. అంత
మాత్రముతో తృప్తి పొందరాదు. వృష్ణభారముచే వచ్చు
నాడీరోగ మనుటచే నీరోగమునకు ఒక సంవత్సరము చికిత్స
అవసరము. పిమ్మట చిరకాలము అవిదాహి పథ్యమును
స్వాభావికాహారమును అవసరము. పేరుపెట్టుటకును పోల్చు
టకును మందుల వైద్యుల కసాధ్యములగు నాడీరోగము
లన్నియు ఉపశమన స్నానములు చేయుచు, స్వాభావికాహార
మును రసయుతమైన పళ్ళు తినుచు అవలంబించిన యెడల
నిమ్మళించును.

౪౪ ఎత్తునుండిపడుటచే ఒళ్లంతయు నలుగుట

సాధారణముగ మగవాండ్రు చెట్లనుండియు, ఆడవాండ్రు అటకలమీదనుండియు పడుచుందురు. దెబ్బ తగిలిన వెంటనే మంచినీళ్ళిచ్చి స్పృహ రాగానే వేడిసారావలెననియు, స్మారకము తెలియకుండ బాధను ఓర్చుకొన వలెననియు సారాయి నిచ్చెదరు. పిమ్మట మందుల వైద్యులు కండబట్టుటకు గాను కోడిమాంసము వంటి బలకరమైన ఆహారము నిచ్చెదరు. ఆయుర్దాయ విశేషముచే రోగి బ్రతికినను ఇది సరియైన చికిత్స కాదు.

దెబ్బ తగిలినవెంటనే చన్నీట రోగిని ఒక పావుగంట వరకు స్నానము చేయించి పిదప చాలసేపు తడిగుడ్డ కప్పియుంచిన మొదల నలిగిన అవయవము లన్నిటికిని రక్తప్రసారము గలిగి కండరములు చెడిపోక బాగుపడును. పిమ్మట, ఎక్కడెక్కడ బరువైన దెబ్బలు తగిలినవో తెలుసుకొని ఆ యా భాగములకు తడిమట్టికట్లు గాని తడిగుడ్డకట్లు గాని వేసి చల్లగా నున్నంతసేపు నుంచి బాధ గలిగినవెంటనే ఆ కట్లు తీసి క్రొత్తకట్లు కట్టుచుండవలెను. రోగికి బాధ తగ్గుచు మధ్య మధ్య నిద్రకూడ పట్టును. పొత్తికడుపునకు మట్టికట్లు కట్టవలెను. ఆహారమేమియు నివ్వక పూర్తిగా ఉపవాస ముంచవలెను. ఇట్లు ఒకటి రెండు రోజులు చేసిన పిదప రోగికి కొంత శక్తి వచ్చును. పిమ్మట శరీరమంతకు సామాన్యముగను, దెబ్బలు తగిలిన అవయవములకు ప్రత్యేకముగను ఆవిరి బట్టించి, కటిలింగస్నానములను, చేయించవలెను. రోగిని

పూర్ణోపవాసము లుంచిన పక్షమున వారంరోజుల నాటికి నొవ్వులన్నియు సర్దుకొనును. నలిగిన కండరము లన్నియు తిరిగి బాగుపడి వాని యెప్పటి స్థితిస్థాపకశక్తి నవి పొందును. ఒంటికి తగిలినదెబ్బలకు లంకణము లేమిటని ఆలోపతీ వైద్యులు ఆక్షేపించవచ్చును. శరీరమంతయు నలిగినపుడు జీర్ణకోశము పనిచేయదు దానికి పని కల్పించుటచే రోగమును కుదుర్చు శక్తి శరీరమునకు తగ్గును. లంకణముచే జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతి యిచ్చినపుడు శరీరావయవము లన్నియు ఒక్కుమ్మడిగ పనిచేసి నలిగిన కండరములకు రక్తమునిచ్చి యందలి ఎఱ్ఱకణములను నలిగినచోట నంటించి త్వరలో బాగుపరచును. అంతకాలము లంకణము చేయలేని పక్షమున 4 రోజులైనను అధమము రెండు రోజులైనను లంకణము లవసరము. పిమ్మట నారింజకాయలు, లేతకొబ్బరి, గోధుమజావయును ఒకదాని తరువాత నొకటి చొప్పున నివ్వ వలెను. ప్రతి రోజునను నలిగిన అవయవములకు ఆవిరిబట్టి, చన్నీటి ధారాస్నానములు చేయించి తడి రేగటిమట్టికట్లు అవ సరమును బట్టి మార్చుచు కట్టుచు నుండవలెను. బాగుగ తిరుగు వఱకును కటిలింగస్నానములు రోజునకు 3 లేక 4 చేయించు చుండవలెను. ఈ పద్ధతి ప్రకారము చికిత్స చేసిన పక్షమున మందుల వైద్యముకంటె త్వరలోను, అంత కంటె నెక్కువ నమ్మకముగను ఆరోగ్యము దొరుకగలదు.

౪౩ గానుగలలోబడి నలుగుట, మరలలోబడి నలుగుట

అనేకమందికి చేతులు, కాళ్ళు మరలలోబడి నలిగిపోవు,

౫౦ విషజ్వరము (Typhoid fever

రొంప పట్టగానే తగు జాగ్రత్తతీసికొనక తిని నిద్రపోవుట వలనను విశేషముగా శరీర మన్యపదార్థముతో నిండి జ్వరమంతయు పైకి కనిపించక లోలోననే యుండగా లంకణము జేయక మందులు వాడుటవలనను అందు ముఖ్యముగా తీవ్రమైన మందులవలన జ్వరము నణచజూచుట వలనను విషజ్వరముగ మారును. వైద్యునకుగాని, మందుపుచ్చుకొను రోగికిగాని మొదటినుండియు మందిచ్చుచున్నను విషజ్వరము లోనికి దిగుటయు సన్నిపాత దోషము గలుగుటయు గలుగుట చేతగాని వైద్యప్రభావము చేతనేయని తోచకపోవుట ఆశ్చర్యమే. రోగమునకు మందిచ్చిన కుదరకపోయినను విషమించ కూడదుగదా! జ్వరము రోగమున్నట్లు తెలుపు వేగుల వాని వంటిదనియు దాని నణచుటకు మందిచ్చుట తప్పనియు దెలిపియున్నాను. జ్వరము లేనిదే రోగములేదు. రోగములేక జ్వరమురాదు. గాన జ్వరమురాగానే లంకణముంచవలెను. నీరసము గలిగినయెడల అది రోగము తీరుగాని ఆహారము కావలసిన నీరసముగాదని తెలియవలెను. ఎన్ని లంకణములున్నను పథ్యమునకు వచ్చునప్పటికి రోగి కూర్చుండుటకు దగినశక్తిని బొందును. చికిత్స-చలియుండిన ఆవిరి పట్టించి చన్నీట స్నానము చేయించి కటిస్నానము జేయించిన యెడల లోనున్న జ్వరము చర్మగతమై చలితగ్గును. జ్వరమెంత యెక్కువగానున్న అంత యెక్కువగా కాలమును సార్లును ఎక్కించి కటిలింగ స్నానములు చేయించవలెను. స్నానము

నుండి లేచునప్పుడు జ్వరము కొంత తగ్గును. స్నానానంతరము తిరిగి చెమటపట్టునట్లు ఉన్నిదుప్పట్లతో ముఖము తప్ప శరీర మంతయు కప్పవలెను. తిరిగి జ్వరము వచ్చుచుండును. ఈ జ్వరమును తరుచు తొట్టి స్నానమువలనను చెమట పట్టించుట వలనను జ్వరము తగ్గించుచుండిన యెడల జ్వరము క్రమముగా తగ్గును. దోషగుణములు తగ్గును. ప్రతిసారియు తొట్టి చేసి నపుడెల్ల కొంతతగ్గి తిరిగి వచ్చుచునేయుండి తిరిగి తగ్గుచుండును. దీర్ఘకాలమును అనేకసార్లును తొట్టి స్నానము లిందవసరము. విరోచన మగుచుండును. దుర్వాసనతో గూడిన విరోచనమైన తోడనే దోషముతగ్గినదని యెంచవచ్చును. మగత మున్నగు దోషగుణములు విరోచనముతో తగ్గును. ఆతప స్నానములుచాల లాభముగా నుండును. చెమటపట్టుటకు సాధనములు లేకున్న నే ఆవిరి పట్టవలెను. సాధ్యమైనయెడల జ్వరము, దుర్గుణములు తగ్గువఱకు నిమ్మరసముపిండిన నీళ్ళుతప్ప ఏమియు ఇవ్వ కూడదు. రోగముయొక్క ఉద్ధృతము తగ్గినదని ధైర్యముగలిగిన పిమ్మటనే నారింజకాయ తియ్యనిదిగాని బత్తాయికాయగాని యివ్వవచ్చును. పిమ్మట కొబ్బరి బోండములోని నీళ్లు గోరు మీగడ ఇచ్చుచు లేచితిరిగి పూర్తిగా జ్వరము తగ్గిన తరువాత గోధుమజావ యివ్వవలెను అపక్వాహారమున కలవాటు పడినవారు లేతకూరగాయలు పళ్లు తినవచ్చును. ఈ రోగము గూడ మనమెంత శ్రద్ధతోపని చేసిన అంత త్వరలో నిమ్మళించ గలదు. మొదటి వారమనియు, రెండవ వారమనియు, టెంపరేచరు హెచ్చుననియు నార్మల్‌కంటె తగ్గుననిగాని భయ మక్కర లేదు.

౨౧ నాడీవ్యాధులు (Nervous diseases)

ఈ వ్యాధులు ఈ యిరువదవ శతాబ్దమునందు విశేషముగా తలచూపుచున్నవి. ఇవి ఒక విధముగనుండవు. ఒకడు తన జీవితము వ్యర్థాయని ఆత్మహత్య చేసికొనజూచును. మరి యొకడు వీధివెంట నడచిన ఆకాశము విరిగిపడునను భయముతో వీథులవెంట నడువ భయపడి ఇంటి కప్పులక్రిందనుండి నడచును ఒకనికి సర్వావయవములును క్రమముగ క్షీణించును. వేరొకనికి ప్రపంచకమంతయు తిరుగుచుండును. ఇంకొకనికి దయ్యముపట్టినట్టు వింతచర్యలు తోచును. ఈ విపరీతవ్యాధులు అల్లోపతివైద్యుల పరీక్షకు దొరకవు. రోగి మహా బలవంతునివలె పైకి కనిపించుచుండును. తినును. నీరసము వదలదు. తన దుస్థితి తనకు తెలియును గాన వైద్యుడు రోగములేదనిన నమ్మలేడు, ఇందుకుకూడ అల్లోపతివైద్యమే కారణము. ఇంజక్షనులవల్ల రోగముల నణచి పెట్టుటచే అవయవములు బలహీనములు కాగా వానివద్దనున్న యన్యపదార్థము మందుల ప్రభావమున గట్టిపడి బలహీనములైన అవయవములనే గాక వానితో సంబంధించిన నాడులను కూడ జెరచును. ఈ నాడులన్నియు మెదడునుండి బయలు దేరును. ఈ యన్యపదార్థము వీపునుండి తలకెక్కినప్పుడు మెదడు చెడును గాన ఈ వ్యాధులు కష్టసాధ్యములుగా నొకప్పుడు అసాధ్యములుగను కూడ పరిణమించును. ఐనను నీపికతో చిరకాలము తొట్టిస్నానములజేయుచు అవిదాహి పథ్యముతో లంకణప్రాయముగ దినుచుండిన లాభముగలుగును.

ఈ వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణము అనేకములైన జ్వరాది వ్యాధులు అనగా, కీళ్లవ్యాధులు, సుఖరోగములు, వాతరోగములు మున్నగునవి అణచబడుటచే తటస్థించినవి గాన కొంతకాలము అవిదాహిపథ్యముతో ఉపశమన స్నానములు చేయుటచే అణచబడిన వ్యాధులు తిరిగి కనబడుచు బాధలు గలిగించు చుండును. ఈ ప్రక్రియతే curative crises స్వాస్థ్యసంకటములందురు. ఇవి గలిగినప్పుడు భయపడక రోగము హెచ్చినదనియు తొట్టి వైద్యము లాభించలేదనియు తలపక ఓర్పుతో ఆకలిలేకున్న లంకణములుండుచు పట్టుదలతో పని చేసిన గుదరగలవు. స్వాస్థ్యసంకటములు గలిగినప్పుడు భయపడి మందువైద్యులచే మందులుగాని ఇంజక్షనులుగాని తీసికొను వారును గలరు. ఇది కూడనిపని. పుట్టలోనున్నపామును లేపి అది తోకమీద నిలచి ఆడునప్పుడు దానిని మోదబోయిన నది తప్పుకొని కాటువేయునుగదా! అట్లే రోగికి ప్రాణాపాయము రావచ్చును. గాన స్వాస్థ్యసంకటములందు ఆహారముతగ్గించి ఉపశమనస్నానములు విడువక విశేషబాధగలిగిన పార్శ్వము లకు ఆవిరిపట్టి బాధ తగ్గించుకొనుచు రోగమును గుదుర్చు కొనవలెను. ఆసమయమున మందు పుచ్చుకొనక మానినను తొట్టిస్నానములు మానరాదు. మానిన స్వాస్థ్యసంకటములు కనబడవు. అది గుణము కాదు రోగపదార్థము పూర్తిగపోవు టకు జరుగు ప్రయత్నమే ఈ స్వాస్థ్యసంకటము. ఇదిమానిన యెడల రోగపదార్థము శరీరమందే నిల్వయుండును. ఆకారణ మున మనము పడ్డపాట్లన్నియు వృథాయగునుగదా! ఎప్పటి కైనను రోగపదార్థము నెట్టివేయపడక తీరదు. అన్నివైద్య

ములు వదలిగదా తోట్టివైద్యములోనికి వచ్చినది. తిరిగి యీ మందువైద్యములోనికి పోయి యేమి సుఖపడును. గాన కుదురుటగాని మరియొకవిధముగ జరుగుటగాని తటస్థించువఱకు స్నానపథ్యములను యథావిధిగ జరుపుచు ఫలితము నిరీక్షించుచుండవలెను.

౫౨ పేరులేని వేర్వేరు రోగములు

ఇంతవఱకు కనివిని యెఱుగని పెక్కు రోగములు కనబడుచున్నవి. అన్నిటికిని కారణ మొక్కటే. నీటిని దానిదారిని పోనిచ్చిన తిన్నగా పల్లముగుండ ప్రవహించును. అడ్డగట్లు వేసిన అనేక శాఖలై అనేకమార్గముల ప్రవహించినట్లే అన్యపదార్థమును మందులచే అణచుటవలన క్రొత్తరోగములు గలుగుచున్నవి. వీట్లన్నిటికిని క్రొత్తరకముల పురుగులు ఉన్నాయని పరిశోధనల జేయుచు వాటి నాశనమునకు క్రొత్తరకములగు విషములు గనిపెట్టుట లాభకారిగాదు. అన్నివిధముల రోగములకును అన్యపదార్థకూడికయే కారణముగాన దానిని వెట్టివేయుటచే రోగ నిర్మూలనమగును. ఆరోగ్యము గలుగును. అందువల్ల ఇతరచికిత్స యెట్లో ఇదియు నట్లే. వేరువిధము లేదు. రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత శాస్త్రమునకు గమ్యస్థానము ఆరోగ్యమిచ్చుటయే. ఏసాధనమున ప్రయత్నించిన జ్ఞాన సంపాదనము నకును తద్వారా మోక్షమును సాధించుటయే గమ్యస్థానము గాన మందులు మార్చనక్కరలేదు. వైద్యవిధానము మార్చనక్కరలేదు. ఈ సాధనములే గమ్యస్థానమైన ఆరోగ్యమును గలుగచేయును.

తు ది ప లు కు

ఈ చికిత్సా భాగమునందు నాకు స్ఫురించిన కొన్ని కొ రోగములకు చికిత్సను దెలిపితిని. మీరు పూర్తిగ జదువుకొని పత్రమున సమస్తవ్యాధులకును చికిత్సాపద్ధతి ఒక్కటిగను యున్నట్లు బోధపడగలదు. రోగములన్నియు శరీరమందు అన్యపదార్థమును శరీరమునుండి వెలుపలకు త్రోసివేయుట చేయు ప్రయత్నములు. ఆ ప్రయత్నములకు కావలసిన శక్తి శరీరమునకు గలుగజేసి రోగమునకు సహాయము చేయుటకే యీచికిత్స యేర్పడినది. శరీరము బలమునుజెంది అన్యపదార్థమును త్రోసివేసిన వెంటనే రోగము శాంతించును. పిమ్మట జీర్ణకోశము బలము జెందును. కుటరివదలిన ప్రయ్యాపకే జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి తినినపదార్థమును పూర్తిగ జీర్ణము చేసి రక్తముగా మార్చును. సర్వావయవములును బలమును జెంది యుండుటచే రక్తము శరీరమంతటను వ్యాపించి బలము వెంటనే గలుగును. పూర్ణారోగ్యము గల్గునుగాన వేరు వేరు రోగములకు చికిత్సల మార్చుటకు అవసరముగాని, అవకాశముగాని లేదు. రోగముయొక్క నిదానముతో గాని, వేరు వేరు పేర్లుగల రోగములతోగాని నిమిత్తము లేకుండ స్వాభావి కాహారముతో పాటు ప్రకృతి ధర్మముల నవలంబించి, ఉపశమన స్నానముల జేయుటవలన సర్వరోగములును శాంతించును.

ప్రకృతి ధర్మములు:—

1. ఆకలి గలిగిననేగాని భుజించరాదు.
2. స్వాభావికాహారమునే సేవింపవలెను.

3. సర్వరోగములందును జీర్ణకోశమునకు పూర్తిగగాని కొంత వఱకుగాని విశ్రాంతి నివ్వవలెను.
4. ఆకలితో లేవవలెనేగాని హెచ్చుగా భుజింపరాదు.
5. పెందలకడనే నిద్రబోవ్వలెను. పెందలకడనే లేవవలెను.
6. శరీరము నెప్పుడును సుఖపెట్టరాదు. సదా కష్టపడి పని చేయుచునే యుండవలెను.
7. మంచిగాలియు, మంచినీరును సేవింపవలెను.
8. కాఫీ, సోడా, చుట్ట, తాంబూలము మొదలగు చురుకును బుట్టించు పదార్థములను, కల్లు, సారా, నల్లమందు మొదలగు మత్తుపదార్థములను మందులను, వాడగూడదు.
9. మంచిఅలవాట్లను గలిగి, సత్సహవాసము జేయుచు తృప్తి గలిగి, సత్యమునే పలుకుచు నిరాడంబరజీవనము చేయవలెను.
10. పరమాత్మునియందు పూర్ణమైన నమ్మకము గలిగి పరమాత్మునే మనస్సునందు నిలుపుకొని ఆయనయొక్క గుణములను స్తోత్రము జేయుచు సదా ఆయన సమీపమందు వసించునట్లు తలంచుటవలన పాపకార్యములకు భయపడుచు నా పరమాత్ముని గుణములనే మనము అభ్యసింప ప్రయత్నము జేయవలెను. అదియే మానవజన్మము నెత్తినందుకు సార్థకము.

ఓమ్ తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు.



Printed at the Andhra Grandhalaya Press, Bezwada. K9
for Kalapeetham P. I. C. K 37 —500 · 3-10-47